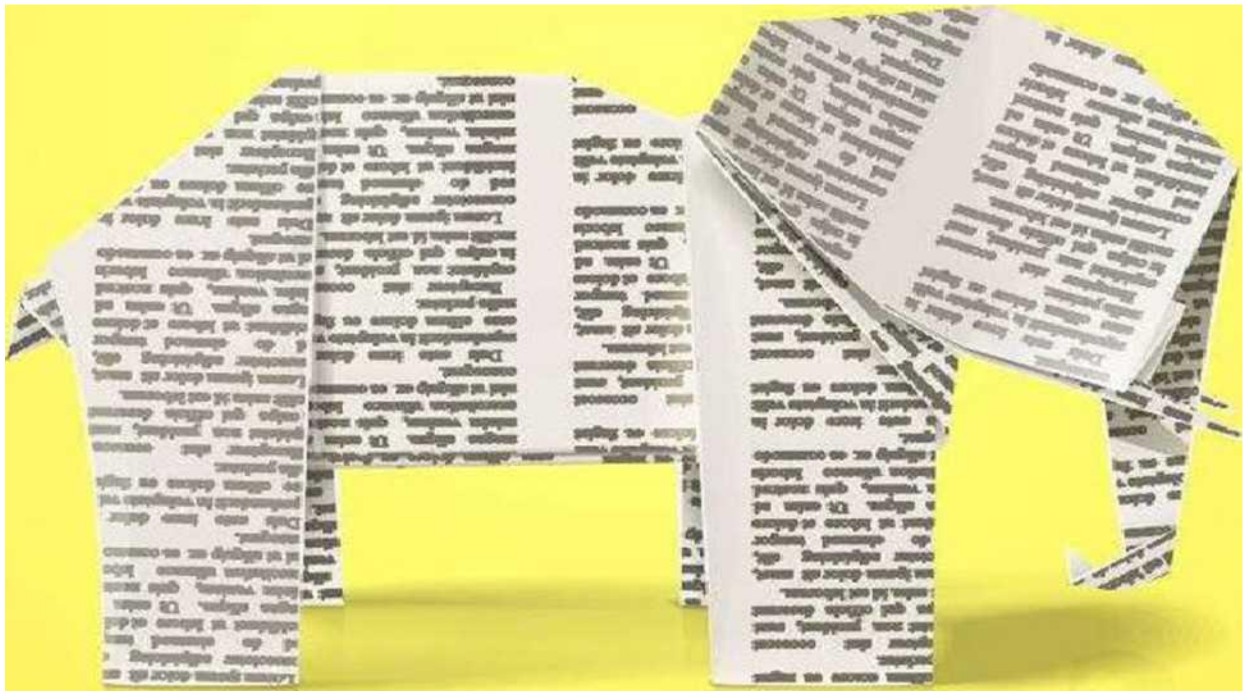
ȚINE minte TOT CE îți dorești și gestionează restul



Îmbunătățește-ți memoria și învățarea,
organizează-ți creierul și
gestionează-ți eficient cunoștințele

Helmut D. Sachs

ȚINE minte tot ceea ce dorești și gestionează restul

Îmbunătățește-ți memoria și învățarea, organizează-ți creierul și gestionează-ți eficient cunoștințele

Helmut D. Sachs

Amintește-ți tot ce vrei și gestionează restul

De Helmut D. Sachs

Ediție Kindle

Adresați întrebările la info@remembereverything.org

Resurse suplimentare pot fi găsite la remembereverything.org/book-resources .

Tatălui și mamei mele

Cuprins

1 Introducere
2 Cum ne formăm amintiri?
2.1 Omul care nu-și putea aminti
2.2 Etapele memoriei
2.2.1 Memoria senzorială
2.2.2 Memoria pe termen scurt
2.2.3 Memoria pe termen lung
2.3 Pentru obţinere
3 Cerințele vieții moderne și memoria ta
3.1 Atenție, absentism și multitasking g
3.2 Susținerea atenției și a concentrării
3.3 Stres
3.4 Slee p
4 Blocuri de construcție a memoriei AVECPO
4.1 Asocierea este cheia pentru a vă aminti
4.2 Vizualizarea și Imaginile Mentale
4.3 Elaborare - Adăugați informații
4.4 Combinați informațiile vizuale și verbale
4.5 Exersați rechemarea pentru a vă îmbunătăți și testa memoria
4.6 Sau organizați informațiile pe care doriți să le amintiți
5 Mnemonice
5.1 Acronime și acrostice
5.2 Folosind acrostice pentru a crea parole puternice pentru e-mailul dvs., Facebook și cont de site-ul bancar
5.3 Asocierea informațiilor utilizând vizualizarea - Sistemul de legături
5.4 Înlocuirea elementelor concrete cu termeni abstracti
5.5 Metoda cuvintelor cheie
5.6 Amintirea numelor oamenilor și a peștilor
6 Spaced Review , „Flashhy Cards ” și SPRIT
6.1 Sistemul Leitner Box
6.2 SPRIT cu un program de card flash pentru computer
7 Învățarea limbilor străine Vocabular y
7.1 O metodă practică de memorare a vocabularului limbilor străine
7.2 Metoda de cuvinte cheie îmbunătățită

8 Sisteme de filiere mentală
8.1 Sistemul de rime numerice
8.2 Sistemul de formă numerică
8.3 The Method of Loci - Memory Palaces and Journe ys
8.4 Memorarea mai multor informații într-o singură locație
9 Faceți numerele memorabile
9.1 Sistemul de numere fonetice
9.2 Sistemul Dominic
10 Mind Mapping
10.1 Cum să faci maparea minții ?
10.2 Aplicații de cartografiere mentală
10.3 Ce zici de Computere și Mind Mapping ?
10.4 Cum să memorezi o carte mentală completă ?
10.5 Avantajele cartografierii mintale și alternativelor
11 Cum să citești și să memorezi o carte non-ficțiune?
11.1 de citire SQ3R
11.2 SQ3R modificat care încorporează cutia noastră de instrumente de citire
11.2.1 Sondaj y
11.2.2 Întrebare - Pune întrebări pentru capitol
11.2.3 Citiți - Întregul capitol
11.2.4 Recita
11.2.5 Recenzie
11.2.6 Recenzii ulterioare spațiate
12 era digitală
13 Colectarea și organizarea informațiilor online
13.1 Foldere de încredere și mașini de copiat
13.2 Subiecte și etichete
13.3 Sau organizarea și găsirea de articole în conformitate cu Proiecte și altele Contexte
13.4 Folosirea etichetelor pentru a vă lăsa munca să curgă
14 dvs. electronică personală
14.1 Crearea bibliotecii tale electronice personale cu Zotero
14.2 Cum colectați informații cu Zotero?
14.3 Colectarea articolelor din cataloagele bibliotecii și baze de date
14.4 S u g a n irea articolelor de informa ii utilizând colec ii și etichete
14.5 Sau organizarea de cărți cu titluri de subiect
14.6 Etichetarea constantă a paginilor web , articolelor și altor articole în

Zotero
14.7 Crearea de citate și bibliografii
14.8 Noțiuni introductive cu gestionarea informațiilor dvs. personale
15 Citirea electronică și luarea de note în document
15.1 Evidențierea în document și luarea de note g
15.2 Adnotarea paginilor web
15.3 Adnotarea documentelor PDF și a cărților electronice
15.4 Adnotarea cărților Kindle
16 Luarea de note externe și conturarea g
16.1 Notă Luarea și schițarea cu OneNote
16.2 Crearea unui rezumat
16.3 Folosirea etichetelor în Contur
Un postcuvânt
Despre autor
Bibliografie
Note

1 Introducere

Trăim vremuri bogate în informații. Niciodată până acum nu am avut acces la informații mai multe și mai bune. Acest lucru poate fi într-adevăr o binecuvântare - indiferent de interesul dvs. sau de informațiile solicitate, puteți accesa online și găsiți site-uri web, cărți electronice și videoclipuri pe tema pe care o alegeți.

Dacă aveți abilități, experiențe sau cunoștințe valoroase de împărtășit, puteți ajunge în lume cu un clic pe câteva butoane.

Vrei să înveți cum să gătești cel mai bun curcan de Ziua Recunoștinței, să te speli corect pe dinți, să scapi de termite, să vezi o intervenție chirurgicală în direct sau să înțelegi ce a dus la criza financiară din 2008 sau cum funcționează neuronii noștri?

Totul este disponibil online.

Deci, explozia de informații poate fi într-adevăr o binecuvântare. Dar chiar este? Poate nu te simți așa? Poate simți că trebuie să faci 100 de lucruri în același timp și îți dorești să adaugi cumva un alt creier sau două.

Solicitările impuse de tine în viața profesională, studentească sau de zi cu zi depășesc deja capacitățile de procesare ale creierului tău, iar următorul val mare de informații te va mătura.

Dacă simți așa, nu ești singur. Niciodată nu au fost cerințele pentru capacitatea noastră de învățare și procesare a informațiilor mai mari decât sunt astăzi.

Vestea bună este că puteți face tranziția de la înecarea în informații la navigarea cu succes în lumea noastră modernă și construirea și menținerea constantă a cunoștințelor.

Această carte vă va ajuta să vă creșteți puterea mentală și să rămâneți la curent cu informațiile.

Acesta va dezvălui tehnici, instrumente și informații de bază în trei domenii cheie esențiale pentru succesul dvs.:

1. **Un set cuprinzător de instrumente de memorie pentru a învăța mai rapid și pentru a vă îmbunătăți memoria în toate domeniile vieții** . Metodele pe care le vei învăța sunt extrem de puternice – vei fi uimit de ce poți face cu creierul tău. De asemenea, intrăm în detalii despre cum să revizuiți cel mai bine ceea ce ați învățat și să vă oferim tehnici (inclusiv sugestii pentru aplicații pentru computer) pentru a face acest lucru rapid.
2. **Metode eficiente de extragere a informațiilor importante din surse moderne de informații, inclusiv web, cărți/cărți electronice, videoclipuri și podcasturi** . Vă voi prezenta câteva instrumente informatice extrem de eficiente care vă vor ajuta să distilați informații importante și să luați notițe în moduri inovatoare.
3. **O introducere în software-ul de calculator puternic care vă permite să organizați informații din tot felul de surse, inclusiv informațiile pe care le-ați distilat din cărți și pagini web** . Găsirea de informații, adică căutarea informațiilor pe care le-am găsit anterior, poate fi o pierdere de timp incredibilă. Vă voi arăta cum să creați o bibliotecă digitală personală pentru a vă organiza articolele, paginile web, cărțile etc.

Ce poți câștiga din această carte?

1. Fii încrezător în memoria ta, susține prezentări și discursuri fără note, dobândește și menține rapid un nou corp de cunoștințe sau limbaj, devii un student de succes și promovează examenele și amintește-ți ceea ce auzi, citești sau vezi. Amintiți-vă acele idei noi trecătoare, fapte, numele oamenilor, numerele și parolele dvs.
2. Păstrați informațiile importante din documentarele pe care le vizionați, site-urile web pe care le vizitați și cărțile și ziarele pe care le citiți.
3. Înțelegeți puterea atenției și concentrării și utilizați tehnici simple pentru a vă îmbunătăți capacitatea de concentrare.
4. Utilizați instrumente computerizate puternice pentru a vă sprijini memoria și învățarea, pentru a extrage informațiile importante din pagini web, cărți/cărți electronice și videoclipuri și pentru a lua note cu pricepere.
5. Construiește-ți biblioteca electronică personală pentru a organiza informații din tot felul de surse.

6. Înțelegeți modul în care „mentatleții”, care memorează un pachet de cărți în mai puțin de un minut, un număr de 100 de cifre sau numele tuturor

persoanelor dintr-o audiență, o fac de fapt.

Adresele site-urilor web se schimbă mai repede decât pot fi actualizate cărțile. Pentru a menține această carte prietenoasă și actualizată, pot fi găsite resurse suplimentare și link-uri la site-uri web *remembereverything.org/book-resources* .

Apreciem foarte mult feedbackul dvs. la feedback@remembereverythin g.org .

2 Cum ne formăm amintiri?

2.1 Omul care nu-și putea aminti

La 1 septembrie 1953, un american de 27 de ani, acum celebru sub pseudonimul „HM”, a suferit o intervenție chirurgicală pe creier pentru a opri crizele epileptice chinuitoare de care suferea încă de la începutul adolescenței.

După operație, HM a descoperit că nu își poate forma amintiri noi de durată. Operația îi oprise într-adevăr convulsiile, dar îi afectase și capacitatea de a memora informații noi.

Își mai putea aminti fapte și episoade din viața lui până la un anumit timp înainte de operație, dar nu-și mai amintea ce mânca la micul dejun, iar oamenii trebuiau să se prezinte din nou de fiecare dată când îi întâlnea. HM a fost înghețat în timp.

A fost testat pe larg pentru abilitățile sale intelectuale și a obținut un scor normal la un test standard de IQ, chiar puțin mai bun decât înainte de operație. Își putea aminti și un număr pe care tocmai îl auzise de mult timp. Cu toate acestea, când atenția i-a fost distrasă de la număr, și-a pierdut toată memoria. A devenit evident că putea păstra numărul în memorie doar repecându-l constant.

În timpul unui experiment diferit, i s-a arătat un stimul (adică, o formă, o culoare etc.) și, după o perioadă variabilă de timp, un al doilea stimul pentru comparație. HM a putut raporta cu succes dacă cei doi stimuli au fost aceiași pentru perioade de timp (între cele două prezentări) de mai puțin de un minut. ^]

Pe scurt, în timp ce HM putea percepe în mod normal și să-și amintească informațiile pe care le-a perceput pentru perioade scurte de timp (30 până la 40 de secunde), el nu și-a mai putut forma amintiri pe termen lung. Testele efectuate pe HM și pe alți pacienți amnezici sugerează existența unor procese separate de memorie pe termen scurt și pe termen lung în creierul nostru.

2.2 Etapele memoriei

Pentru a ne îmbunătăți memoria și a face învățarea eficientă, este util să ne facem o idee despre modul în care informațiile care provin din surse externe devin de fapt o memorie.

Cum și când ceva ce vedem, auzim, mirosim sau simțim devine de fapt o amintire pe termen lung? De ce noi, spre deosebire de HM, nu suntem înghețați în timp? De ce ne putem adăuga constant la baza noastră de cunoștințe și experiențe?

În memorarea informațiilor sunt implicate trei procese de memorie:

1. Memoria senzorială
2. Memoria pe termen scurt
3. Memoria pe termen lung

Iată un exemplu de zi cu zi despre modul în care lucrează împreună:

Ai o întâlnire într-o cafenea, iar radioul rulează. Vocea gazdei radio îți intră în ureche și astfel în *memoria ta senzorială* (auditivă). Îți admiri întâlnirea și nu ești atent la nimic altceva, așa că radioul este doar zgomot de fundal. Semnalul pentru știrile de la ora șase vă atrage atenția. Gazda raportează numerele loteriei. Numerele sunt 14, 24,
49.. .

Ați jucat la loterie, așa că acum acordați atenție. Numerele vă intră în *memoria pe termen scurt.* Deveniți entuziasmat pentru că numerele par să fie similare cu numerele pe care le-ați ales.

Din pacate nu ai pix, asa ca reciti secventa de cateva ori pentru a o memora, adica sa faci din ea o *memorie pe termen lung*. După 10 minute, încerci să-ți amintești din nou numerele doar pentru a te asigura: 14, 24, 49... Acum numerele vin din memoria ta pe termen lung. După o oră, te întorci acasă și verifici numerele. Toate numerele se potrivesc cu cele de pe biletul de loterie. Trebuie să fi câștigat cel puțin un milion de dolari. Sunt șanse să nu vă mai uitați niciodată numerele câștigătoare!

2.2.1 Memoria senzorială

Ori de câte ori un stimul este simțit (auzit, văzut, atins, mirosit sau gustat), acesta este, pentru o perioadă foarte scurtă de timp, stocat în memoria senzorială corespunzătoare.

Există diferite amintiri senzoriale pentru diferitele noastre simțuri, inclusiv o memorie senzorială auditivă, o memorie senzorială vizuală și așa mai departe. Amintirile senzoriale durează mai puțin de o secundă. Dacă nu acordați atenție unui stimul, memoria se pierde.

2.2.2 Memoria pe termen scurt

Dacă acordați atenție (cum ați făcut-o pentru numerele de loterie), informațiile intră în memoria pe termen scurt. Memoria pe termen scurt are o durată mai mică de 30 de secunde. Cu toate acestea, vă puteți păstra numerele de loterie în memoria pe termen scurt atât timp cât doriți, cu condiția să le repetați în mod activ (fie în tăcere, fie vocal) și să nu fiți distras.

Capacitatea memoriei pe termen scurt este limitată la câteva elemente (cuvinte, numere sau caracteristici ale imaginii). Pentru o lungă perioadă de timp, limita presupusă a fost de 7 (+/-2) elemente. Unele cercetări recente sugerează că capacitatea reală de memorie pe termen scurt este mai aproape de 4, cu variații individuale. ^

Nu sună mult, nu-i așa?

Cum de jucătorii de șah experimentați pot, în câteva secunde, să evalueze o situație pe o tablă de șah cu 64 de pătrate și 32 de piese? De ce unii oameni pot recita un număr de 12 cifre după ce l-au văzut o singură dată? Sunt ei mai deștepți decât omul obișnuit?

Ei bine, nu neapărat: cu toții avem câteva trucuri în mânecă care ne permit să ne folosim mai eficient memoria pe termen scurt.

Vă rugăm să luați un pix și o foaie de hârtie pentru a face un mic exercițiu:

Citiți cu voce tare următoarele cifre. Încercați să le păstrați în memorie, apoi scrieți-le pe foaia de hârtie fără să vă uitați înapoi:

3.. .9...0...7...7...3...6...2...5

Cum ai făcut?

Acum citiți următorul număr. Din nou, încearcă să-l păstrezi în memorie și scrie-l pe foaia de hârtie fără să te uiți înapoi:

280.. .661...537

Cum te-ai descurcat de data asta?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, ți-a fost mai ușor să-ți amintești al doilea număr.

De ce?

În loc să repetiți nouă cifre individuale, ați repetat doar trei numere cu trei cifre pentru a le păstra în memoria pe termen scurt. Deoarece fiecare grup de cifre este semnificativ (adică un număr din trei cifre, cum ar fi 280), trebuia să repeti doar trei elemente în loc de nouă.

Această grupare a informațiilor în unități semnificative se numește *fragmentare.*

Îmbinarea în bucăți vă permite să păstrați mai multe articole în memoria pe termen scurt, combinând elemente individuale în bucăți semnificative de mai multe articole.

2.2.3 Memoria pe termen lung

Pentru a vă aminti informații pentru perioade mai lungi de timp, trebuie să le „transferiți” din memoria pe termen scurt în memoria pe termen lung. Ori de câte ori memorați cu succes ceva, informațiile sunt modificate într-un fel (adică, codificate) astfel încât să poată fi „stocate” în memoria pe termen lung.

O modalitate eficientă de a codifica informațiile este de a le face semnificative. Putem realiza acest lucru gândindu-ne la informații, înțelegându-le, clasificându-le sau vizualizându-le. Drept urmare, conectăm

(asociem) noile informații cu informațiile pe care le avem deja în memoria noastră pe termen lung. Cu cât putem conecta mai mult informații noi cu informațiile existente, cu atât sunt mai mari șansele să ne amintim de ele.

Cunoașterea se bazează pe cunoaștere, iar învățarea poate fi un cerc virtuos sau vicios.

Fie că este vorba de a învăța o limbă, de a programa un computer sau de a studia biologia sau matematica, la început este dificil să reținem ceea ce am învățat. Acest lucru se datorează faptului că nu avem încă elemente de bază în materia pe care dorim să o învățăm și nu știm încă cum să învățăm cel mai bine tipul specific de informații.

Învățarea eficientă include întotdeauna conectarea (= asocierea) informațiilor noi cu informațiile pe care le aveți deja în memoria pe termen lung. Mintea ta organizează informația și încearcă mereu să le integreze cu cunoștințele pe care le ai deja despre un subiect. Din păcate, inițial pur și simplu nu aveți prea multe informații despre un subiect. Nu știi terminologia. Nu știi ce e unde...

Acesta este motivul pentru care mulți oameni sunt frustrați de memoria lor și renunță.

De exemplu, dacă au încercat să învețe o limbă nouă, ar putea spune: „Cuvintele pur și simplu nu vor rămâne”, „Nu sunt bun la limbi” sau „Am o memorie slabă”.

Dar s-ar putea să fie momentul greșit să renunți. Învățând, reținând și construind pe baza elementelor de bază reținute, creăm o rețea bogată de informații asociate. Cu cât știm mai multe, cu cât avem mai multe informații (cârlige) la care trebuie să conectăm informații noi, cu atât ne putem forma mai ușor amintiri pe termen lung.

Conceptele care pot fi imposibil de înțeles pentru un începător devin o provocare binevenită pentru un cursant avansat. Învățarea devine distractivă. Am intrat într-un cerc virtuos de învățare și se pare că capacitatea și viteza noastră de memorie pe termen lung sunt de fapt în creștere.

Pe de altă parte, dacă nu reușim să reținem ceea ce am învățat, de exemplu, nefolosind strategii eficiente, devine din ce în ce mai dificil să învățăm informații care se bazează pe învățarea anterioară. Din ce în ce mai multe lacune de cunoștințe devin evidente. Deoarece nu putem conecta cu adevărat informațiile noi la lacune, învățarea devine o

luptă dificilă care ne epuizează și elimină distracția învățării. Se pare că am atins limita de capacitate a creierului și a memoriei noastre. Bun venit într-un cerc vicios.

Cu siguranță, ați prefera să vă aflați într-un cerc de învățare virtuos, așa că pentru a vă aminti ceea ce ați învățat, trebuie să construiți structuri eficiente de memorie pe termen lung.

Câtă capacitate are memoria mea pe termen lung?

După cum probabil că deja bănuiți din discuția noastră de mai sus, folosită în mod corect, memoria noastră pe termen lung are o capacitate aproape nelimitată și poate păstra informații pentru o perioadă foarte lungă de timp.

Ați putea argumenta că prin învățare vă creșteți de fapt capacitatea de memorie: cu cât știți mai multe, cu cât aveți mai multe „cârlige”, cu atât devine mai ușor și mai rapid să conectați informații noi.

Trebuie remarcat faptul că nu întotdeauna aveți nevoie de un efort conștient pentru a stoca informații în memoria pe termen lung. Lucrurile care te ating emoțional, cum ar fi întâlniri foarte fericite sau periculoase și alte informații care sunt cumva neobișnuite pot forma amintiri durabile fără niciun efort conștient.

Unii oameni încearcă să obțină informații în memoria pe termen lung, doar repețându-le verbal. Aceasta se numește *memorare prin memorie* și funcționează într-o oarecare măsură. Poate fi chiar necesar pentru anumite informații. Nu crede pe nimeni care spune că repetiția nu îmbunătățește memoria. Cu toate acestea, trebuie să fii inteligent în privința asta. Dacă repetiția este folosită fără înțelegere, este o modalitate foarte ineficientă și de-a dreptul plictisitoare de a învăța informații noi.

2.3 Uitare

Mulți oameni se plâng că nu își pot aminti informațiile importante pe care tocmai le-au învățat. După cum am văzut, informațiile se află în memoria pe termen scurt doar pentru câteva secunde. Apoi, fie este uitat, fie devine o memorie pe termen lung.

În multe cazuri, această „uitare" în memoria de scurtă durată este bună, deoarece majoritatea informațiilor nu trebuie să fie stocate în memoria pe termen lung. De exemplu, dacă calculezi 2*5-2 (fără ajutorul pixului și hârtiei), trebuie să păstrezi întreaga ecuație în memoria ta pe termen scurt (dar nu pe termen lung).

Mai întâi, calculezi 2*5=10. Acum trebuie să păstrați 10 și -2 în memoria pe termen scurt. Scădeți 2 din 10 și obțineți 8 ca rezultat final.

Să presupunem că vrei doar să păstrezi acest rezultat final; atunci aceasta este ceea ce trebuie să păstrați în memoria pe termen lung. Ecuația și rezultatele intermediare nu sunt importante, așa că după câteva secunde sunt uitate. Deși uitarea rezultatelor intermediare este de dorit, doriți să păstrați acel 8 final, așa că trebuie să vă ocupați de el suficient de mult pentru a permite codificarea și stocarea în memoria pe termen lung.

Nici memoria pe termen lung nu este imuna la uitare. În timp ce unele informații pot părea arse în memoria pe termen lung, majoritatea informațiilor sunt supuse uitării - cel puțin în sensul că nu le putem accesa atunci când avem nevoie de ele - chiar și după ce au fost codificate.

Există mai multe motive și teorii despre cum și de ce uităm, iar uitarea amintirilor pe termen lung în multe cazuri nu înseamnă că informația nu mai există. Este posibil să ne lipsească un indiciu care să ne amintească de o anumită informație. Dacă cineva ne oferă un mic indiciu (adică ne indică), putem scoate brusc informațiile pe care le credeam pierdute.

Te-ai dus vreodată în altă cameră să faci ceva și apoi te-ai întrebat ce ai vrut să faci? Să presupunem că ai venit din bucătărie și ai ajuns în sufragerie, fără să ai idee ce vrei să faci acolo. Te întorci în bucătărie, vezi sticla de vin roșu și amintește-ți că ai vrut să iei un tirbușon din sufragerie pentru a o deschide. Sticla de vin ți-a amintit ce ai vrut să faci. Informația chiar a fost „ștearsă" din memorie?

Unii oameni de fapt nu se întorc cu adevărat la bucătărie. În schimb, își revin mental pe pași și astfel își amintesc ce au vrut să facă.

Ce putem scoate din acest exemplu?

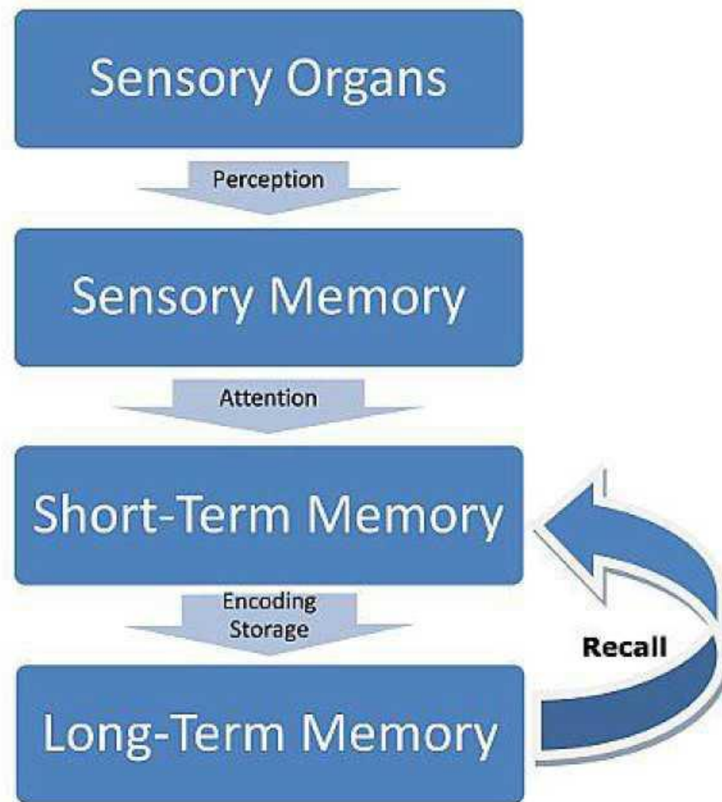
- O strategie bună de căutare, de exemplu, să ne întoarcem mental pe pașii, ne poate ajuta adesea să recuperăm informații „uitate”.
- Dacă ne gândim deja la indicii potrivite în momentul în care memorăm informații, este mai probabil să ne amintim mai târziu. În exemplul de mai sus, în timp ce stăm în bucătărie, ne putem spune în mod conștient: „Iau tirbușonul din sufragerie pentru a deschide sticla de vin”.

Nu pot să înregistrez informațiile și să le păstrez pentru totdeauna?

Pun pariu că nu ți-ai dori asta cu adevărat. Să presupunem că ați învățat ceva și mai târziu ați constatat că ceea ce ați învățat este greșit sau că informațiile s-au schimbat, ce ați face? Uită bineînțeles. Uitarea este modul minții noastre de a trata informațiile nefolosite, nedorite și învechite.

Pentru ca majoritatea informațiilor să devină permanent stocate și ușor de recuperat, trebuie să le reamintești din când în când. Acest act de exersare a reamintirii întărește memoria unei anumite informații. Este ca și cum ai spune creierului tău: „Acesta este important; vreau să-l folosesc.” De asemenea, dacă nu încerci niciodată să regăsești o informație, îi semnalezi creierului că nu este importantă. Cu alte cuvinte, „Folosește-l sau pierde-l”.

Să rezumam capitolul analizând diferitele etape prin care trece o informație înainte de a deveni o memorie stabilă pe termen lung:



Privind diagrama, putem vedea de ce este posibil să nu putem să ne amintim/reamintim o anumită informație.

Cele mai importante trei motive sunt:

1. Neacordarea atenției informațiilor
2. Necodificarea corectă a informațiilor (de exemplu, indicii lipsă sau greșite)
3. Neexercitarea reamintirii

Iată, atunci, răspunsul despre cum să vă îmbunătățiți memoria:

1. Acordați atenție la ceea ce doriți să vă amintiți.
2. Codați corect informațiile pe care doriți să le păstrați. (Acest lucru include gândirea la indicii potrivite.)
3. Exersați reamintirea.

Sună prea ușor, nu-i așa?

De fapt, este ușor, dar așa cum se spune: „Diavolul este în detalii”. Următoarele capitole vor alunga diavolul uitării, oferindu-vă tehnici eficiente care vă vor ajuta să vă concentrați, să codificați și să exersați reamintirea.

3 Cerințele vieții moderne și memoria ta

3.1 Atenție, absentism și multitasking

- Unde este cheia mea?
- Am oprit aragazul?
- Am încuiat ușa din spate azi dimineață?

Vă sună cunoscute aceste întrebări? Mi-am pus aceste întrebări de nenumărate ori în trecut și, de asemenea, m-am întors și am verificat dacă aragazul era cu adevărat stins și da, m-am întors și a doua oară. Mulți oameni sunt „dame”. Pentru unii oameni verificarea devine compulsivă.

Motivul principal pentru care nu ne putem aminti o acțiune este că nu am acordat niciodată atenție acțiunii în timp ce o făceam. Nu am uitat cu adevărat dacă am oprit aragazul sau unde am pus telecomanda. Nu l-am memorat niciodată pentru că nu am fost atenți la acțiune. După cum vă amintiți din secțiunea „Etapele memoriei”, acordarea atenției este primul pas către amintire.

Dar de ce suntem absenți în timp ce facem ceva atât de evident important, cum ar fi oprirea aragazului sau încuierea ușii?

Motivul principal este că am efectuat acțiunea de atâtea ori încât a devenit o **procedură automată** . Nu trebuie să cheltuim resurse mentale pentru a realiza acest lucru. Doar creierul nostru este eficient.

Când am învățat prima dată să conduc o mașină, a trebuit să-mi amintesc fiecare pas în ordinea corectă. Am învățat să conduc într-o mașină cu transmisie manuală și chiar a trebuit să mă concentrez pe ceea ce făceam. În timpul examenului de conducere, au luat ordinul foarte în serios. Dacă ai uitat să te uiți peste umăr înainte de a porni semnalizatorul (sau ai uitat să te uiți din nou înainte de a începe să conduci), ai eșuat. M-am asigurat că îmi amintesc ordinea corectă și am repetat-o mental de mai multe ori. Procedura mi-a cerut toată atenția.

Și acum?

Pornirea unei mașini și deplasarea a devenit parte din repertoriul meu procedural (un obicei). Cu alte cuvinte, a devenit parte a memoriei implicite și o pot face pe pilot automat.

Același lucru este valabil și pentru alte acțiuni pe care le efectuăm în mod obișnuit; am devenit atât de eficienți încât știm când să le facem și cum să le facem fără să fim atenți.

În mod normal, acest lucru este bine pentru că eliberează resurse mentale valoroase și ne permite să facem alte lucruri. Cu toate acestea, dacă vrem să ne amintim dacă într-adevăr am efectuat o acțiune obișnuită la un anumit moment sau unde am plasat un obiect, trebuie să facem un efort să fim atenți la acțiune în timp ce o facem.

De exemplu, când opriți aragazul, spuneți-vă: „Opresc aragazul”. Uită-te la întrerupător și raportează-ți: „Soba este oprită”. Când vii acasă și pui cheia pe frigider, spune-ți: „Pun cheia pe frigider”. Uită-te la cheia de pe frigider.

Dacă uiți în mod regulat unde ai pus un articol, fă-ți un obicei din a pune întotdeauna articolul în același loc. De exemplu, puneți telecomanda într-o cutie de lângă televizor și cheile lângă ușa de la intrare. Dacă puneți întotdeauna obiecte în același loc, puteți fi distrat în timp ce le puneți jos.

Am un sertar pentru articole diverse. Ori de câte ori vreau să las un articol, dar nu îmi fac griji unde să-l pun pentru moment, acesta intră în sertar. Am și un al doilea sertar pentru hârtii, cărți de vizită etc. Acest lucru ajută la reducerea dezordinei și la eliberarea minții de a ține evidența prea multor lucruri.

Pe lângă operarea pe pilot automat, există alte două motive pentru memoria legată de atenție (și defecțiunile de performanță):

1. **Distragerea atenției**

Acestea ar putea fi evenimente externe, cum ar fi sunetul telefonului sau plânsul unuia dintre copiii noștri sau gânduri invadatoare, cum ar fi cearta cu șeful nostru în această dimineață.

Te-ai dus vreodată într-o altă cameră și apoi te-ai întrebat ce ai încercat să faci acolo? S-ar putea să fi avut un gând de genul „Oh, trebuie să iau capsatorul din camera de zi” și, în timp ce erai pe drum, l-ai auzit pe copilul tău făcând ceva zgomot. Apoi ești în sufragerie și nu știi ce ai încercat să obții. În consecință, te întorci mental sau fizic în bucătărie și îți amintești că încercai să capsezi chitanțele de cumpărături. „Oh, da, încercam să iau capsatorul.”

Cum poți evita asta?

Uneori pur și simplu nu poți. Pericolul eminent, cum ar fi copilul tău care încearcă să

fugă pe stradă, necesită atenția ta imediată, așa că distracția este necesară și binevenită. În multe cazuri, totuși, (de exemplu, telefonul care sună) ai timp să fii atent la ceea ce ai vrut să faci suficient de mult pentru a-ți permite minții să-l codifice corect, înainte de a te ocupa de o distragere a atenției sau de un alt gând.

În timp ce acordați atenție, faceți un efort conștient pentru a vă angaja acțiunea în memorie. Din nou, puteți face acest lucru spunându-vă în mod conștient în avans: „Mă duc în camera de zi să iau capsatorul".

Ca alternativă, puteți să vă faceți și un moment pentru a vă vizualiza în camera de zi, ridicând capsatorul. Spunându-ți de ce faci ceva sau vizualizându-l, *acorzi automat atenție.* În același timp, codificați *în mod activ* informațiile - creați o notă mentală. Acest efort conștient necesită puțin timp și astfel te încetinește suficient. Cu puțină practică, puteți transforma această notă mentală într-o acțiune aproape instantanee.

Într-un capitol ulterior, vom învăța sistemul de legături și mai multe sisteme „peg" diferite. Putem folosi aceste sisteme pentru a face note mentale rapide.

2. Atenție divizată și multitasking

Multitasking-ul, adică încercarea de a participa și de a efectua mai multe acțiuni în același timp, este un semn distinctiv al timpurilor moderne. Multitasking-ul funcționează rezonabil de bine atâta timp cât sarcinile nu sunt foarte complexe.

Cercetările indică faptul că memoria pe termen scurt și atenția sunt strâns legate. După cum vă amintiți, capacitatea noastră de memorie pe termen scurt este limitată la câteva elemente la un moment dat și, din păcate, scade lent pe măsură ce îmbătrânim. Când acordăm atenție unei sarcini la îndemână, păstrăm informații despre aceasta în memoria noastră pe termen scurt. Dacă încercăm în același timp să ne ocupăm de o a doua sarcină, probabil că unele informații necesare pentru prima sarcină vor fi înlocuite. În multe cazuri, acest lucru duce la o performanță mai slabă la ambele sarcini.

Puteți testa acest lucru singur încercând să efectuați operații matematice și să memorați o listă de cuvinte în același timp.

Atunci când facem mai multe sarcini, ne schimbăm atenția între sarcini diferite, mai degrabă decât să ne ocupăm de sarcini multiple în același timp. Acest lucru duce la o anumită informație care nu este luată în considerare sau nu se ia suficient timp pentru a codifica informațiile în memoria pe termen lung înainte de a fi înlocuită.

Așa că, deși s-ar putea să fi oprit aragazul, sunt șanse să nu-ți amintești, pentru că în

același timp vorbeai cu mama ta la telefon.

În multe țări, utilizarea unui telefon mobil în timpul conducerii unei mașini este acum interzisă. Acest lucru este pentru un motiv întemeiat - experimentele au arătat că încercarea de a face ambele în același timp echivalează cu un timp de reacție similar cu atunci când conduceți în stare de ebrietate. Persoanele care vorbesc la telefon în timpul conducerii au un risc de patru ori mai mare de a fi implicate într-un accident, iar accidentul tinde să fie [3] *mai severă. Acest lucru este similar cu riscul de accident în timpul conducerii cu o alcoolemie de 0,08%. Contrar credinței populare, riscul nu scade semnificativ atunci când șoferii folosesc un telefon hands-free. Nu este numai* [4] *manipularea telefonului care cauzează performanța redusă.*

Marea majoritate a oamenilor pur și simplu nu pot îndeplini două (sau chiar mai multe) sarcini care necesită atenție în același timp, fără o deteriorare gravă a performanței.

Dacă ești preocupat de altceva decât de sarcina la îndemână pentru că urmărești gânduri cauzate de emoții puternice, îți divizezi și atenția. Să ne gândim la noua noastră iubire este un lucru minunat, dar cei mai mulți dintre noi ne amintim destul de bine că nu ne-a ajutat cu adevărat în timp ce încercam să ne facem temele de matematică. În mod similar, atunci când suntem îngrijorați, supărați sau întristați de ceva, iar gândurile legate de aceste emoții continuă să se strecoare în timp ce lucrăm la o propunere sau încercăm să urmărim conversația într-o întâlnire, performanța noastră de memorie va avea probabil de suferit.

Rezumat

Cele mai frecvente cauze ale eșecurilor de memorie legate de atenție sunt:

1. Funcționează pe pilot automat
2. Distrageri
3. Atenție divizată (de exemplu, multitasking)

Pentru a reduce aceste tipuri de erori de memorie:

1. *Fă un efort conștient să fii atent la ceea ce faci.* Exersați frecvent să fiți în momentul prezent în loc să rulați pe pilot automat cu gândurile dvs. la un moment dat în viitor sau trecut.

2. *Minimizați distragerile și, atunci când sunteți distras de altceva decât de o urgență, fă-ți timp pentru a nota mental ceea ce trebuie să-ți amintești. În multe cazuri, poți deja să faci o notă mentală în avans, spunându-ți ce vei face atunci când îți propui să o faci.*
3. *Luați în considerare utilizarea Sistemului de rime numerice sau a unui alt sistem peg (vezi capitolul despre sistemele de fișiere mentale [8]) pentru a face note mentale rapide.*
4. *Ori de câte ori faceți ceva ce este important să vă amintiți, acordați-i atenția neîmpărțită și nu faceți mai multe sarcini.*
5. *Pune lucrurile pe care tinzi să le pierzi mereu în același loc.*
6. *Dacă ai pierdut ceva sau ai uitat ce ai vrut să faci, revine mental (sau fizic) pe pași.*
7. *Încetini! Încercând în mod constant să facem multe lucruri în același timp, eliminăm distracția din acțiune și ne epuizăm. Am putea obține un avantaj pe termen scurt în detrimentul eșecului pe termen lung.*

3.2 Susținerea atenției și a concentrării

Când eram copil, tatăl meu mă trimitea în mod regulat să culeg buruieni în grădina noastră imensă. Pentru mine, ca copil de opt ani, sarcina nu avea un sfârșit. Inițial, am încercat să șterg câteva petice, dar în curând am devenit frustrat, așa că m-am jucat și m-am implicat în competiții de aruncare a murdăriei cu fratele meu mai mare. Când tatăl meu nu era prin preajmă, nu am reușit prea mult. Pur și simplu nu îmi puteam imagina cum ar putea cineva să termine vreodată treaba. Pentru tatăl meu, sarcina trebuie să fi fost una mică. Trăia în perioada adultă și o jumătate de zi nu ar părea a fi mare lucru, dar pentru mine a fost nesfârșit.

Ați avut vreodată o experiență similară?

Reacția normală la sarcinile care ne copleșesc, fie pentru că nu vedem cum le putem termina vreodată, fie pentru că nivelul de dificultate ne depășește cu mult, este frustrarea. Frustrarea generează amânare și acceptă distragerile.

Mulți dintre noi ne confruntăm cu o problemă similară atunci când vine vorba de procesarea tuturor informațiilor cu care suntem bombardați. Indiferent dacă lucrezi sau studiezi, probabil că te confrunți cu cantități enorme de informații. Termenele limită se profilează, telefonul sună, urmăriți această poveste interesantă pe Twitter, aveți 50 de e-mailuri în așteptare în căsuța de e-mail și trei lucrări de citit până la ora 15:00 în această după-amiază.

Cumva, te tragi pentru a începe să citești prima lucrare. Te lupți cu el timp de o jumătate de oră și nu poți să-ți dai capul. Nu înțelegi limbajul, așa că intri pe internet și cauți câteva cuvinte și concepte. Ah, există un site care pare să vorbească despre ceea ce ai nevoie și are câteva link-uri interesante, așa că dai clic pe primul. După un timp, ați deschis 20 de pagini web diferite. esti obosit. Privind la pagina a douăzeci și unu, ați pierdut urma a ceea ce căutați în primul rând. Te simți complet confuz și puțin ars, dar este timpul pentru prânz. După prânz, te întorci la birou și acum îți este frică să te întorci la această hârtie.

Adevărul este că foarte puțini oameni pot realiza multe cu strategia prezentată acum, dar mulți oameni o folosesc de cele mai multe ori.

Timpul pe care oamenii se pot concentra asupra unei sarcini variază în funcție de persoană și de sarcină. Dacă găsești ceva foarte plăcut, s-ar putea să fii productiv pentru o lungă perioadă de timp, fără să simți nevoia de o pauză.

Când citesc un articol dificil, totuși, mulți oameni își pot menține atenția doar pentru o perioadă limitată de timp. După citirea intensivă a materialelor noi timp de 10 până la 20 de minute, ne simțim „plini” și mintea noastră începe să rătăcească. Dacă continuăm dincolo de punctul nostru de saturație (adică, durata noastră maximă de atenție) fără un sfârșit în vedere, vom fi mult mai puțin productivi.

Majoritatea dintre noi nici măcar nu reușesc să ne testăm capacitatea maximă de atenție. Suntem predispuși la distragerea atenției. Simțim nevoia să răspundem la un e-mail, să răspundem la telefon sau să scoatem gunoiul. După câteva minute, revenim la sarcina pe care ne-am propus inițial să o îndeplinim. La final, s-ar putea să fi lucrat ore întregi la o sarcină, dar în perioade de doar câteva minute și cu mai multe întreruperi.

Pentru a rezuma, mulți dintre noi nu suntem capabili să ne menținem atenția asupra unei anumite sarcini din următoarele două motive:

1. Încercăm să ne concentrăm asupra unei sarcini dincolo de limita noastră de atenție.
2. Suntem distrași de surse externe sau de gânduri invadatoare. (Uneori, binevenim chiar și distragerile.)

Acest lucru duce la o productivitate scăzută, o memorie slabă și frustrare.

Pentru a remedia acest lucru, vă sugerez să încercați următoarele:

1. **Utilizați time-boxing** : ori de câte ori trebuie să lucrați la o sarcină mentală dificilă, lucrați la intervale de timp fixe. În timpul unui interval de timp, concentrați-vă complet asupra sarcinii pe care v-ați propus. Dacă mintea ta începe să rătăcească, nu te supăra; adu-l înapoi la sarcina ta.
2. **Eliminați distragerea atenției** : dacă sunteți distras în timpul unui interval de timp, amânați orice vă solicită atenția (cu excepția cazului în care este o urgență, desigur) scriind pur și simplu pe o listă de lucruri de făcut sau luând o notă mentală și continuați cu sarcina.
3. **Luați o pauză** : După fiecare interval de timp, faceți o pauză de 5 până la 10 minute și faceți ceva complet diferit. Nu lucrați dincolo de sfârșitul unei casete de timp. Asigurați-vă că vă ridicați de la birou.

Cât de lungă ar trebui să fie o casetă de timp?

Aceasta depinde de gradul de atenție personală. Perioada actuală de atenție personală este timpul în care vă puteți concentra asupra unei sarcini fără a vă epuiza mental (și fără a rătăci prea mult mintea). Vă sugerez să setați inițial intervalul de timp la 20 de minute.

În timp ce lucrați într-o cutie de timp, evitați să vă uitați la ceas. Utilizați un cronometru cu numărătoare inversă cu alarmă pentru a vă anunța când intervalul de timp s-a încheiat. Dacă găsiți că 20 de minute sunt prea lungi, începeți cu o casetă de timp mai scurtă, de exemplu, 10 minute. Dacă după câteva zile te obișnuiești să te concentrezi pentru perioade mai lungi de timp, poți crește încet intervalul de timp la 15, 20, 25 sau 30 de minute. Cu toate acestea, reține că durata ar trebui să fie ceva pe care îl puteți susține pe tot parcursul zilei.

Note:

[5] *Folosesc cronometrul gratuit de numărătoare inversă de la grupul Comfort Software.*

După ce ați câștigat experiență cu time-boxing, puteți defini, de asemenea, două (sau trei) lungimi diferite de timebox, în funcție de sarcina la care lucrați. De exemplu, când citesc, 20 de minute sunt un interval bun pentru mine. Pentru scris, totuși, cutiile de 40 de minute funcționează mai bine pentru mine. În orice caz, stabiliți lungimea unei casete de timp înainte de a vă începe munca și apoi rămâneți la ea.

Oamenii au folosit ideea de time-box de zeci de ani, dacă nu de secole. Time-boxing-ul este o practică utilizată pe scară largă în dezvoltarea de software. The

termenul a fost popularizat de Scott Shultz la mijlocul anilor 1980.

Un sistem cuprinzător de gestionare a timpului inspirat de time-boxing este Tehnica Pomodoro de Francesco Cirillo. Cirillo sugerează intervale de 25 de minute și implementează un sistem complet de estimare și înregistrare pentru sarcini ' ^

Cum să faci față distrațiilor?

Distragerile interne, adică gândurile invadatoare sau mementourile bruște că trebuie să faci ceva, pot fi de obicei amânate până la sfârșitul unei casete de

timp. Pentru a evita să le uitați și pentru a vă elibera mintea de la îngrijorare, faceți o notă pe lista de sarcini sau o notă mentală folosind un sistem peg, cum ar fi Sistemul de rime numerice discutat mai târziu.

În ceea ce privește distragerile externe, cum ar fi telefonul care sună (dacă nu îl puteți seta pe liniște) sau un coleg, un prieten sau mama dvs. apare, încercați, de asemenea, să amânați gestionarea distragerii ori de câte ori este posibil. Spune-i persoanei la telefon sau persoanei care apare că o vei contacta la o anumită oră și notează din nou. În cazuri rare, este posibil să nu puteți amâna o acțiune. În aceste cazuri, faceți o notă scurtă pentru a vă aminti cât de departe ați ajuns cu sarcina dvs.

Iată câteva alte idei pentru a bloca distragerile externe: dezactivați toate notificările prin e-mail, sistemele de chat (inclusiv Facebook) și alertele de știri, dacă puteți. Setați-vă chiar și telefonul mobil la silențios. Unele telefoane avansate pot trimite automat un text apelantului. Este mult mai bine să alocați de câteva ori pe zi pentru a discuta și a vă ocupa de e-mailuri și știri decât de a fi întrerupt în mod constant. Aproape toate solicitările din exterior și prietenii de pe Facebook pot aștepta până la sfârșitul unui interval de timp.

Cum să vă mențineți concentrarea în fața dificultăților, a internetului și a minții rătăcitoare?

În primul rând, atunci când sunteți angajat într-o sarcină, cum ar fi citirea unui articol, aceasta este prioritatea dvs. principală. Dacă ați decis că doriți/trebuie să finalizați lectura unui articol, fă-ți un obicei din a finaliza prima citire înainte de a face clic pe orice link încorporat care ar putea duce la alte pagini web.

În multe cazuri, nu este nevoie să accesați o altă pagină web pentru a înțelege ideile de bază ale unui articol. Dacă trebuie, căutați terminologie, dar păstrați aceasta la a

minim. Dacă citiți un capitol dintr-o carte, citiți acel capitol și abțineți-vă de la deschiderea paginilor web pe cât posibil. Același lucru este valabil și pentru vizionarea unui videoclip sau pentru ascultarea unei prelegeri. Fă câte un lucru pe rând ori de câte ori este posibil. După ce ați terminat prima lectură, clarificați întrebările deschise și marcați link-urile pentru cercetări ulterioare.

Desigur, nu trebuie să finalizați lectura unui articol dacă ați constatat că nu vă servește scopului sau dacă ați obținut toate informațiile de care aveți nevoie

din el. În acest caz, luați o decizie conștientă de a opri citirea acestuia, iar dacă articolul este pe Internet, închideți pagina sa web.

Dacă ați completat articolul și vă aflați încă în intervalul de timp, urmați un link interesant. Aveți nevoie de mai mult timp pentru a căuta și a căuta informații? Faceți o intrare pe lista de activități și rezervați o casetă de timp pentru aceasta. Astfel, nu te vei pierde în Cyberspace.

Uneori, s-ar putea să vrei să adulmeci pe internet și să faci puțină navigare aleatorie (sau doar să vezi unde te duc ideile tale). În acest caz, rezervați o anumită casetă de timp pentru navigarea dvs. După ce se termină cutia, trebuie să te ridici de la birou și să iei o pauză.

Mintea ceață și o minte rătăcită

Uneori, am putea experimenta „ceața minții", o minte rătăcită sau gânduri invadatoare chiar și la început sau la jumătatea unei cutii de timp. În acest caz, îmi observ respirația ca pe un fel de sarcină de fundal. În timp ce citesc, îmi observ inspirația și expirarea la nivelul abdomenului. În mod normal, acest lucru nu îmi distrage atenția și mă ajută să îmi mențin concentrarea asupra lecturii, mai ales când mintea mea începe să rătăcească.

Uneori mă angajez în respirație superficială când încerc prea mult să înțeleg ceva. Bănuiesc că oboseala rezultată se datorează unei scăderi a alimentării cu oxigen a corpului și a creierului. Observarea respirației îmi permite să mă dezactivez într-o oarecare măsură și, astfel, să rămân alertă mai mult timp.

Ce să faci în pauzele scurte?

Fă-ți un obicei să te ridici de la birou și să te angajezi în ceva complet diferit de sarcina la care lucrezi. Dacă încercați să memorați informații, este important să lăsați informațiile nou dobândite să intre. Pentru a realiza acest lucru, acordați creierului o pauză de aproximativ 10 minute.

Eu personal folosesc două până la trei pauze de 10 minute pe zi pentru a face exerciții aerobice, cum ar fi dansul pe muzică. Astfel, îndeplinesc o parte din zilnic recomandat [8] exercițiu aerobic în timpul pauzei mele. Unii manageri de top au chiar și biciclete de gimnastică, stepper-uri sau benzi de alergare în biroul lor.

E posibil ca toate pauzele de 10 minute să nu fie eficiente, dar urmărește cel

puțin 5 minute de deconectare și ridică-te de pe scaun ori de câte ori este posibil în timpul pauzei. De asemenea, dacă doriți să vă verificați e-mailul după o casetă de timp, ar fi mai bine să faceți mai întâi o pauză. Când vă întoarceți ulterior la birou, verificați-vă e-mailul.

Câteva opțiuni pentru pauze scurte:

- Să te trezești și să bei apă sau o ceașcă de cafea
- Mersul pe jos
- Închizând ochii și observându-ți respirația
- Jongleria
- Ascultând muzică
- Desen
- A crea ceva cu argilă de modelat

3.3 Stres

Stresul pe termen scurt de intensitate moderată ne poate îmbunătăți stocarea memoriei [9]
și reamintiți. Prea mult stres și stresul cronic, totuși, s-a dovedit că afectează semnificativ memoria - vă puteți închide practic o mare parte a memoriei stresându-vă.

Ți-a rămas vreodată mintea goală în timpul unui examen sau unei prezentări importante?

Știai tot ce ai vrut să spui chiar înainte de prezentare. Ai repetat prezentarea de 20 de ori fără probleme, dar acum te străduiești să scoți ceva din creier. Aceasta este ceea ce poate face stresul intens asupra memoriei tale.

Cum reacționează corpul nostru la stres?

Poate ați auzit de răspunsul luptă sau fugi. Acest răspuns este declanșat în mod normal de pericol, de exemplu, un șarpe care iese de sub patul tău. În fața șarpelui, corpul tău începe să producă mai multe tipuri de neurotransmițători și hormoni: Adrenalina și noradrenalina sunt eliberate aproape imediat și ne pun într-o stare activată, alertă. Inima noastră începe să bată mai repede și mai puternic, ritmul nostru de respirație crește, iar tensiunea arterială crește - totul în pregătire pentru luptă sau pentru a fugi. În câteva minute, acest răspuns este susținut de eliberarea de cortizol în fluxul sanguin.

De obicei, după ce ai ucis acel șarpe sau ai fugit de el, totul revine la normal. Acest stres pe termen scurt te concentrează foarte mult și probabil că nici nu vei uita întâlnirea cu șarpele și nici nu vei uita ce ai făcut ca răspuns o perioadă destul de lungă. Cortizolul până la un anumit nivel poate ajuta la formarea de noi amintiri.

Cu toate acestea, mulți oameni își fac griji în mod constant cu privire la viitorul lor, la termenul limită care se profilează, la acea persoană care este plecată la locul de muncă, la starea căsniciei lor etc. Mulți dintre noi *suntem mereu stresați,* iar acest stres cronic are un impact mare asupra corpului și minții noastre. Organismul continuă să producă cantități considerabile de cortizol. Din păcate, atunci când se depășește un anumit nivel sau durează

prea mult timp, stresul și cortizolul afectează memoria și stocarea. Devine din ce în ce mai dificil pentru neuronii creierului să comunice între ei, în special în hipocamp, zonă care joacă un rol important în învățare și memorie. ^]

Ce poți face cu stresul?

Din păcate, nu există o soluție universală, deoarece cauzele stresului sunt multiple. Pentru unii oameni ar putea însemna să caute consiliere, în timp ce pentru alții singura cale de ieșire ar putea fi să își schimbe locul de muncă. Stresul prelungit ne poate afecta grav sănătatea, așa că vă rugăm să căutați în timp util ajutor medical profesionist și să nu vă bazați pe următoarele îndrumări ca un substitut pentru sfatul profesional.

Există o serie de programe de reducere a stresului și de management. Tehnicile de reducere a stresului includ tehnici de relaxare și meditație, exerciții fizice și plecarea în vacanță. Pentru a începe, aș dori să vă prezint cardiologului de la Harvard, dr. Herbert Benson, care a făcut cercetări de pionierat în tehnicile de reducere a stresului.

La sfârșitul anilor 1960, dr. Benson a reușit să arate că maimuțele pot fi condiționate să își crească și să scadă tensiunea arterială ca răspuns la recompense. La momentul în care și-a efectuat experimentele cu maimuțele, un grup de practicanți ai meditației i-a sugerat dr. Benson să le studieze, mai degrabă decât maimuțele. Într-adevăr, efectuându-și meditația, practicanții au reușit să invoce mai multe modificări fiziologice, inclusiv scăderea ritmului cardiac, scăderea ritmului de respirație, scăderea metabolismului și stabilizarea fluxului sanguin muscular.

Cu alte cuvinte, au fost capabili să invoce un răspuns care a contracara multe dintre efectele pe care răspunsul la stres le aduce în mod normal. Dr. Benson a numit ulterior acest răspuns *răspunsul de relaxare.* El a descoperit că doi pași simpli tind să invoce răspunsul de relaxare și că sunt incluși în multe practici diferite de meditație și relaxare. Nu este surprinzător, ele pot fi găsite și în rugăciuni în aproape fiecare religie:

Primul pas este repetarea unui cuvânt, sunet, frază sau scurtă rugăciune. **Al doilea pas** este să ignori alte gânduri, care pot veni în minte, și să te întorci pasiv la repetiție.

Puteți alege orice cuvânt, sunet sau expresie care se conformează sistemului

dvs. de credințe. Cuvintele care nu au legătură cu nicio credință, cum ar fi *una, pace* sau *iubire,* funcționează la fel de bine.

În timpul unei prelegeri inspiratoare la Universitatea Harvard în 2004, Dr. Benson a instruit participanții cum să invoce răspunsul de relaxare. ^]

Iată un rezumat al instrucțiunilor sale:

1. Alegeți un cuvânt sau o expresie cu care vă simțiți confortabil.
   Notă: *am ales cuvântul „dragoste".*
2. Stați confortabil și închideți ochii.
3. Relaxați-vă mușchii, începând de la picioare.
4. Respirați încet și, în timpul fiecărei expirații, spuneți în tăcere cuvântul sau fraza aleasă.
5. Când deveniți conștienți de alte gânduri care vă vin în minte, spuneți doar „Oh, bine" și reveniți la repetarea voastră.

El a mai sugerat următoarele:

- Faceți exercițiul de două ori pe zi timp de 10 până la 20 de minute fiecare.
- În loc să setați un ceas cu alarmă, aruncați o privire la un ceas când credeți că timpul a expirat. Dacă a mai rămas timp, continuați doar practica.
- După ce ați terminat exercițiul, țineți ochii închiși încă un minut și lăsați-vă gândurile normale să revină.
- După ce deschideți ochii, rămâneți așezat încă un minut pentru a evita amețelile.
- Momentele bune sunt înainte de micul dejun și înainte de cină.

Această tehnică nu este în niciun caz singura modalitate de a provoca răspunsul de relaxare. Exercițiile, rugăciunile repetate, yoga și multe alte tehnici de meditație funcționează la fel de bine. Personal, îmi place această tehnică pentru că mi se pare ușor să obții relaxare cu ea, există mai multe centre care te pot ajuta dacă ai nevoie de mai multe instrucțiuni și s-au făcut destul de multe cercetări asupra eficienței ei. Prin toate mijloacele, faceți

câteva cercetări și alegeți o tehnică cu care vă simțiți confortabil. De asemenea, consultați-vă cu un medic dacă bănuiți că ați putea avea o afecțiune medicală.

3.4 Dormi

Motivația este unul dintre cei mai importanți factori atunci când învățați o nouă abilitate sau memorați informații. Dacă nu dormim suficient, este posibil să ne simțim puțin somnoroși, plictisiți și nu prea motivați.

Lipsa somnului elimină distracția din ziua noastră și ne afectează curiozitatea și impulsul de a învăța lucruri noi. Pe de altă parte, după un somn bun, ne simțim relaxați, odihniți și curioși de noua zi. În plus, cercetările au descoperit că creierul nostru continuă să funcționeze în timp ce dormim. Somnul ne ajută să îmbunătățim abilitățile nou învățate, să obținem noi perspective și să ne consolidăm și să ne întărim amintirile.

Iată două experimente foarte interesante...

În primul experiment, subiecții au fost cronometrați în timp ce efectuau o sarcină care implică abilități motorii. După o curbă inițială de învățare, performanța subiecților a atins vârful, iar repetările ulterioare nu au scurtat semnificativ timpul necesar pentru a finaliza sarcina. Cu toate acestea, după ce subiecții au dormit peste el timp de o [12]
noaptea, performanța lor a crescut cu aproximativ 20% în medie! _ Am nevoie de o
Creștere cu 20% a performanței? Du-te la culcare!

Într-un alt experiment, subiecții au trebuit să efectueze în mod repetat operații matematice care implicau numere. Numerele conțineau un model care le-ar fi permis subiecților să efectueze operațiunile mult mai repede dacă ar fi recunoscut modelul. Cu toate acestea, aproape niciun participant nu a recunoscut modelul. Subiecții au fost retestati după 12 ore și aproximativ 25% dintre participanți au recunoscut în cele din urmă modelul. Acum vine partea uluitoare: după ce au dormit o noapte, 60% dintre participanți au obținut o perspectivă și au recunoscut modelul! ^]

Deci, dacă vă gândiți la o problemă, lăsați-o deoparte, dormiți peste ea o noapte și lăsați-vă creierul adormit să lucreze la ea. Există șanse mari să aveți niște perspective noi dimineața.

Cât timp și când ar trebui să dormi?

Două forțe concurente ne reglează nivelul de vigilență și senzația de somnolență. Primul este *unitatea homeostatică de somn.* Cu cât stăm treji mai mult, cu atât dorința noastră de a dormi este mai puternică. Al doilea este *ceasul nostru biologic,* numit și *sistem circadian.* În timpul zilei, trimite un semnal de alertă din ce în ce mai mare către creierul nostru pentru a compensa nevoia tot mai mare de a dormi. În acest fel, menținem un nivel relativ stabil de vigilență pe tot parcursul zilei.

Semnalul de alerta este cel mai puternic la un moment dat seara. Apoi scade și, prin urmare, nu mai compensează creșterea unității de somn. Acesta este momentul în care în mod normal începem să ne simțim foarte adormiți . Somnul scade puterea acumulată de a dormi. În același timp, semnalul de alertă al ceasului biologic continuă să slăbească și ne ajută să dormim timp prelungit J ^]

Ceasul biologic variază de la oameni. În medie, permite aproximativ 15 până la 18 ore de timp de veghe și 6 până la 9 ore de somn pentru adulți. Cele mai multe [15]
adulții au nevoie de între 7,5 și 9 ore de somn. Persoanele în vârstă au tendința de a avea un somn mai ușor, dar asta nu înseamnă că au nevoie de mai puțin somn.

Dacă te culci aproximativ la aceeași oră în fiecare noapte, ar trebui să te trezești în mod natural cam la aceeași oră în fiecare dimineață. Acest lucru se datorează ceasului tău biologic și declanșează ca lumina naturală. Acești declanșatori (în special lumina) ajută și la sincronizarea ceasului biologic cu ora din zi. Este important să vă faceți un obicei de a vă trezi la aceeași oră în fiecare zi pentru a intra într-un model de somn sănătos. [16]

Ce zici de pui de somn?

Deși un pui de somn nu poate înlocui un somn bun al nopții, ne poate îmbunătăți starea de spirit și ne poate face să ne simțim mai puțin somnoroși (pumpurile de somn reduc impulsul homeostatic al somnului) și mai plini de energie. Tindem să fim mai fericiți și mai motivați, așa că învățăm și memorăm mult mai bine. Cercetările recente au arătat, de asemenea, că somnul ne ajută să ne limpezim mintea și, astfel, să permitem un aport de mai multe informații și o învățare îmbunătățită. Pentru a evita interferența cu

somnul de noapte, nu trageți un pui de somn prea târziu în timpul zilei și încercați să vă limitați somnul la 30 de minute sau mai puțin. Mulți oameni trag un pui de somn după aproximativ 7 până la 8 ore de veghe.

4 Blocuri de construcție a memoriei AVECPO

În capitolul „Cum ne formăm amintiri?” (2), ne-am uitat la procesul de formare a amintirilor pe termen lung. Acordarea atenției la ceea ce doriți să vă amintiți, conectarea informațiilor noi la cunoștințele existente, făcând informațiile semnificative și exersarea reamintirii sunt cruciale dacă doriți să păstrați noile informații accesibile.

Acest capitol vă oferă elemente de bază, dar eficiente, pentru a crea și a menține în mod deliberat amintiri pe termen lung.

Blocurile de bază sunt:

- O **asociatie**
- **V** isualizarea și imaginea mentală
- **E** de lucru
- **O** combinație de informații vizuale și verbale
- Practica **de** reamintire
- **O** rganizare

Amintirea acronimului „AVECPO” vă poate ajuta să vă amintiți blocurile de bază ale memoriei.

Notă: *AVEC înseamnă „cu” în franceză.*

Nu toate informațiile sunt create egale. Unele informații pot fi asociate cu ușurință cu cunoștințele dvs. existente, deoarece știți deja multe despre subiectul în cauză. În acest caz, strategiile precum elaborarea verbală, vizualizarea și organizarea, combinate cu exersarea reamintirii, vor face probabil trucul.

Alte informații, totuși, pot părea arbitrare și dificil de memorat. Cei mai mulți dintre noi vor recurge apoi la memorarea prin memorare (adică, repetarea verbală a informațiilor până când ne putem aminti). O modalitate mai

eficientă și mai plăcută de a trata aceste „informații arbitrare” este utilizarea așa-numitelor *mnemonice.*

Mnemonicele sunt extrem de puternice și foarte distractive; în consecință, am dedicat câteva capitole mnemonicii. Ele vă permit să asociați informațiile cu cunoștințele existente aproape după bunul plac. Mnemonicii impun sens și organizare acolo unde niciuna nu pare evidentă. Inerente mnemonicii sunt blocurile de bază ale memoriei descrise mai jos.

Totuși, un cuvânt de avertisment: spre deosebire de ceea ce promit unele cărți de memorie, trebuie totuși să exersați din când în când rememorarea pentru a păstra informațiile accesibile. De fapt, exersarea activă a reamintirii este probabil cea mai ușoară și mai versatilă strategie de memorie dintre toate.

Să aruncăm o privire la blocurile noastre de construcție AVECPO, apoi...

4.1 Asocierea este cheia amintirii

Merg pe o stradă din orașul meu natal. Un Volkswagen Golf negru trece pe acolo. Arată ca mașina fratelui meu. Dar - și-a vândut Golful luna trecută. Acum conduce un Audi roșu, așa că nu poate fi el.

Ce se întâmplă aici?

Ei bine, Golful negru îmi amintește de fratele meu (servează ca tac); asta, la rândul său, îmi amintește că și-a vândut mașina în urmă cu o săptămână și acum conduce un Audi roșu:

Black Golf->frate->și-a vândut Golful->conduind un Audi roșu.

Aceasta ilustrează cum funcționează memoria noastră: nu ne amintim lucrurile izolat. Ne amintim lucruri în legătură cu alte lucruri. Informațiile din mintea noastră sunt legate între ele.

Când memorezi ceva (conștient sau inconștient), legați bucăți de informații între ele.

Adică. legați noi informații între ele și cu ceva ce deja cunoașteți. (Faceți o asociere între ceva ce știți deja și ceva nou.)

Putem crea în mod deliberat o asociere între două elemente conectându-le verbal:

Luați o Toyota Camry roșie și o banană.

O Toyota Camry roșie conduce peste o banană galbenă.

Alcătuind această propoziție, tocmai ai creat în mintea ta o asociere (= o legătură) între cele două articole (Toyota Camry și banană).

Pe viitor, când veți vedea (gândiți-vă, imaginați-vă etc.) o Toyota Camry roșie, probabil vă veți aminti de banana galbenă. La fel, o banană ți-ar putea aminti de Toyota Camry roșie.

Crearea de asociații, sau cu alte cuvinte, legarea elementelor, este elementul de bază al memorării!

Notă: *alcătuirea propriei propoziții de legătură între fapte este de obicei mai eficient decât să citești una.*

Asocierea este elementul de bază al memorării:

- Pentru a vă putea aminti ulterior o nouă informație, asociați-o cu ceva pe care îl cunoașteți deja!
- A-ți aminti înseamnă a deveni conștient de un element (a-l vedea sau auzi, a te gândi la el...) și apoi a-ți reaminti alte elemente care sunt asociate cu (= legate de el).
- Un element (adică o informație) care ne amintește de alte elemente se mai numește și *indiciu* . Un semnal poate fi extern: de exemplu, vezi, auzi sau mirosi un lucru, iar acest lucru îți amintește de altceva. Poate fi, de asemenea, intern, adică te gândești la un lucru (adică, generați singur tacul) și vi se amintește de altceva.
- Gândiți-vă la indicii potrivite în momentul în care memorați informații și includeți aceste indicii în asociere.

4.2 Vizualizare și imagini mentale

Există diferite moduri de a crea asociații. În exemplul anterior, propoziția *„O Toyota Camry roșie conduce peste o banană galbenă”* a conectat verbal o Toyota Camry roșie și o banană galbenă. Cu toate acestea, din diverse motive, conexiunea verbală s-ar putea să nu fie suficient de puternică, adică s-ar putea să nu ne amintim totuși de banana când vedem o Toyota roșie (tacul nostru).

Cum putem îmbunătăți asta?

Probabil cel mai puternic mod de a asocia informațiile este *vizualizarea.*

Vizualizarea înseamnă a crea și a vedea o imagine sau o scenă animată în ochiul minții tale.

Să ne întoarcem la Toyota și să creăm o vizualizare. Încercați să vedeți următoarea scenă în ochiul minții (= vizualizați-o): Un Camry roșu conduce peste o banană galbenă. De asemenea, auziți un sunet „Pfft”. După ce mașina a trecut, vezi o banană turtită pe stradă.

Îl vezi?

Notă** : Pentru ca vizualizarea să funcționeze,. nu trebuie să creați scena în calitate de imagine sau film. **Doar încercarea va crea asociația.

În cazul în care ați avut probleme, citiți pașii următori. După fiecare pas, închideți ochii și vizualizați-l:

1. Stai în fața casei tale și te uiți la stradă.
2. Observați o banană galbenă întinsă pe stradă.
3. Auzi sunetul unei mașini și vezi o Toyota roșie venind în drumul tău.
4. Roata din față dreaptă a Toyota se rostogolește peste banană...

Cum poți crea asocieri eficiente folosind vizualizarea?

[17]

1. Cel mai important este interacțiunea : Obiectele pe care doriți să le asociați trebuie să interacționeze într-un fel. Adică, un obiect trebuie să facă ceva cu celălalt. În exemplul de mai sus, Toyota aplatizează banana. Deși este încă oarecum interactiv, tinde să fie mai puțin eficient să vizualizezi o banană întinsă pe capota unei Toyota roșii sau, mai rău, o Toyota roșie în picioare lângă o banană.
2. Verificați dacă includeți indicii adecvate în imaginea dvs. pentru a vă aminti informațiile pe care încercați să le amintiți. De exemplu, după vizualizarea scenei „o Toyota roșie conduce peste o banană galbenă", o Toyota roșie vă poate indica banana galbenă, iar o banană galbenă vă poate indica pentru Toyota roșie. Cu toate acestea, scena ar putea avea loc oriunde. Dacă vrei, de asemenea, că *casa ta* să-ți amintească de scenă, include-ți casa în vizualizarea ta. Astfel, casa ta te poate indica pentru scena.
3. Faceți-vă imaginea vie adăugând culori, uitându-vă la detalii etc. Uitați-vă la volanul Toyota. Cum arată janta?
4. Faceți imaginea unică, astfel încât să iasă în evidență într-un fel.
   - Puteți face acest lucru prin exagerare : poate banana are dimensiunea unui bivol - și Toyota se prăbușește în ea.
   - Schimbați rolurile : o banană galbenă pe roți conduce peste o Toyota roșie.
5. Animați imaginea : în timp ce imaginile statice funcționează bine, animația este și mai bună.
6. Folosește-ți și celelalte simțuri : adaugă sunet, miros, gust, atingere, emoție...
7. Motivul de utilizare : De ce este banana acolo? Poate fiul tău a aruncat-o.

Barry S. Stein a demonstrat că imaginile interactive au fost cele mai eficiente atunci când au *explicat relația* dintre fapte
contained in the image.[18]

De ce ar trebui să vizualizezi și să folosești imagini mentale?

- O multitudine de cercetări au arătat că avem tendința de a ne aminti mai bine imaginile decât informațiile verbale.
- Este distractiv să creezi asocieri prin vizualizare.

- Vizualizarea a fost folosită cu succes de mai bine de 2000 de ani pentru a memora informații. Oratorii din Grecia și Roma au memorat discursuri de multe ore folosind tehnici vizuale. Vom învăța aceste tehnici în capitolele următoare. Imaginile mentale sunt o metodă testată în timp pentru a vă stimula memoria.

Vizualizarea funcționează întotdeauna?

Vizualizarea funcționează cel mai bine pentru orice puteți vedea (percepe) în viață, în special obiecte statice, acțiuni, evenimente și scene și procese animate. Cu toate acestea, poate fi folosit și pentru a memora cuvinte abstracte (cum ar fi numele), concepte (cum ar fi dragoste și pace) și chiar numere. Pentru a vizualiza informații abstracte, mai întâi trebuie să le convertiți în ceva care poate fi vizualizat. Ai putea, de exemplu, să vizualizezi *iubirea* ca pe o *inimă cu o săgeată străpunsă prin* ea. În capitolele ulterioare, vom analiza câteva practici solide pentru a converti informații abstracte în imagini.

4.3 Elaborare - Adăugați informații

A *detalia* ceva înseamnă a-i adăuga detalii sau alte informații. De obicei, le cerem oamenilor să detalieze ceva pentru a înțelege mai bine sensul a ceea ce au spus și pentru a-l pune în contextul potrivit.

Să ne oprim un moment și să ne gândim ce înseamnă să înțelegem *sensul* a ceva nou?

În cele mai multe situații, înseamnă că putem lega această nouă informație cu ceva ce știm deja, adică ceva ce ne-am angajat deja în memorie. Când spunem „Aceasta are sens", deseori ne referim la „Acest lucru se potrivește cu ceea ce știu deja despre subiect".

În același timp, elaborând ceva, conectăm inevitabil noile informații cu ceva pe care deja îl cunoaștem (și anume, informațiile care ne-au ajutat să dăm sens), indiferent dacă intenționăm sau nu. Această „conectare" ne îmbunătățește memoria pentru noile informații.

Elaborarea este extrem de versatilă deoarece putem elabora orice, de la fapte izolate (de exemplu, numere de telefon) și propoziții până la completarea paragrafelor din carte.

Să trecem prin două exemple și să detaliem faptele pentru a le face mai memorabile:

1. Luați numărul de telefon 2354913. Cum aș detalia 2354913? Ei bine, 235 este numărul liniei de autobuz pe care obișnuiam să o duc la serviciu, 49 ar putea fi San Francisco 49ers (echipa de fotbal american), iar 13 este vineri, [13]. Am adăugat detalii la număr și am conectat astfel numărul la informațiile pe care le cunosc deja. Acest lucru face numărul mult mai memorabil pentru mine.
2. Vi se prezintă o persoană pe nume *Bronislaw,* care este un prenume popular polonez. Întrebați-vă ce informații puteți adăuga la nume pentru a-l face mai memorabil. Ce înseamnă numele pentru tine? „Bron is law" arată (și sună puțin) ca „brown is law". Asta îmi amintește de polițiștii thailandezi. În Thailanda, uniformele polițiștilor tind să fie maro - „maro este legea" - Bronislaw.

Cum puteți elabora informații noi care sunt mai complexe decât un singur fapt?

Reflectați asupra informațiilor punându-vă întrebări despre acestea.

Reflecția este o metodă puternică de a elabora informații noi: gândindu-ne la noile informații și punând întrebări, avem tendința de a activa automat amintirile existente pe termen lung și de a conecta noile informații la aceste amintiri existente.

Acest lucru este foarte diferit de absorbția pasivă a informațiilor prezentate într-o carte, prelegere, videoclip, transmisie TV etc. Ajută la construirea unei structuri de cunoștințe, care conectează noile informații între ele și cu cunoștințele dumneavoastră anterioare.

Cum poți face asta?

Să presupunem că citiți un paragraf dintr-o carte non-ficțiune:

1. În timp ce citiți paragraful, întrebați-vă: Ce înseamnă titlul paragrafului? Care sunt ideile principale din acest paragraf? Ce punct încearcă să spună autorul?
2. După ce ați terminat de citit paragraful, reformulați ideea(ele) principal(e) cu propriile cuvinte. Spune-ți ție sau unui prieten care este ideea principală sau notează-o. Încercați să faceți acest lucru din memorie înainte de a vă uita înapoi la paragraf.
   Notă: Este important să folosiți propriile cuvinte, deoarece acest lucru tinde să activeze amintirile anterioare pe termen lung și vă obligă să vă verificați înțelegerea.
3. Apoi legați ideea de exemplele și ilustrațiile oferite de autor și de propria experiență și cunoștințe. Pentru a realiza acest lucru, pune din nou întrebări:
   - Ce sprijin oferă autorul ideii sale?
   - Are sens asta? De ce este așa, sau de ce nu?
   - Ce informații suplimentare despre ideea autorului aveți din propria experiență și cunoștințele anterioare?
   - Încercați să vii cu exemple legate de propria ta viață.

Notă: *Relaționarea informațiilor cu sine, gândindu-vă la exemple sau experiențe personale, tinde să creeze amintiri mai puternice. Acest efect este cunoscut sub numele de* [19]
„efectul de auto-referință”.

După ce ți-ai încheiat reflecția, recită ideea principală; apoi recitați faptele legate și informațiile suplimentare pe care le-ați găsit interogând memoria dvs. pe termen lung.

Tocmai ați creat un grup de informații conectate.

Opțional: dați acelui grup de informații un nume care să reflecte ideea sa principală. Dacă autorul a furnizat un titlu pentru paragraf, verificați dacă titlul conține un nume adecvat.

Interogatoriu elaborat

Să ne îndreptăm atenția către un tip specific de întrebare pe care o poți folosi în reflecția ta, întrebarea de ce:

Cercetările au arătat că memoria pentru fapte și raționamentul folosind aceste fapte pot fi îmbunătățite semnificativ prin reducerea arbitrarului [20] [21] relația dintre diferitele informații. ,-------------------------------

Cu alte cuvinte, dacă puteți explica relația dintre fapte, este mai probabil să vă amintiți faptele.

O strategie bine cercetată pentru a realiza acest lucru se numește *interogare elaborată,* [ ] ceea ce înseamnă doar a pune *întrebări de ce.*

Luați în considerare următorul exemplu: Steagul SUA are 50 de stele și 13 dungi. Acum transforma acele informații în întrebări de ce:

1. De ce ar avea steagul american 50 de stele? Pentru că SUA au 50 de state, fiecare reprezentată de o stea.
2. De ce are 13 dungi? Cele 13 dungi au fost cele 13 colonii care s-au răzvrătit împotriva guvernului britanic și au devenit primele state ale SUA

S-a dovedit că interogarea elaborată îmbunătățește cunoștințele faptice și

promovează înțelegerea. Îl puteți aplica atât pentru paragrafe întregi, cât și pentru fapte individuale.

Ai nevoie de câteva informații de fundal din memoria ta pe termen lung pentru a genera răspunsuri la întrebările de ce. În multe cazuri, însă, aveți deja suficiente cunoștințe pentru a ghici un răspuns. Acest lucru tinde să fie suficient pentru a vă stimula memoria pentru fapte.

Ce se întâmplă dacă nu știi suficient pentru a specula măcar cu privire la răspunsul la o întrebare de ce?

În acest caz, încercați să găsiți o explicație făcând câteva cercetări pe internet.

Uneori este posibil să nu ai timp sau să vrei doar să memorezi informațiile. În acest caz, vom învăța mnemonice pentru a crea asocieri și a impune sens după bunul plac. Bineînțeles, puteți folosi și memorarea prin memorare (recitarea informațiilor de mai multe ori pentru a o memora) dacă aveți doar câteva fapte de asociat.

În această secțiune, ne-am uitat în principal la elaborarea verbală pentru a conecta informații noi la amintirile noastre pe termen lung existente. Există și alte metode de a face noi informații semnificative și de a le conecta la amintirile existente pe termen lung:

- Vizualizați informațiile (4.2 , secțiunea anterioară).
- Organizați informațiile (4.6).
- Desenați diagrame care exprimă relații.
- Utilizați mnemonice verbale și/sau vizuale (5).

După cum vom vedea mai târziu, majoritatea strategiilor mnemonice implică un fel de elaborare, adică adăugarea de informații verbale și/sau vizuale.

4.4 Combinați informațiile vizuale și verbale

„O imagine valorează cât o mie de cuvinte.”

O persoană care nu a văzut niciodată un apus de soare nu poate înțelege cu greu frumusețea lui și nicio descriere, indiferent cât de lungă, nu poate transmite complet ceea ce poți percepe cu ochii tăi în doar câteva secunde. Mai multe studii au arătat că avem tendința de a învăța mai bine combinând imagini și [23]
cuvinte.

Ce înseamnă asta pentru tine?

Nu vă bazați doar pe informații verbale ca instrument de învățare și memorare. Altfel, te dezlipi de capacitatea enormă pe care o are creierul tău de a percepe, manipula și stoca imagini.

În același mod, chiar dacă vizualizarea este extrem de puternică, nu ignora capacitatea ta de memorie verbală și mii de ani de comunicare și învățare verbală.

Când înveți și memorezi informații, combină informațiile vizuale și verbale.

Cu o imagine, o secvență de imagini sau o animație, puteți vizualiza procese, structura unui obiect și relațiile dintre lucruri.

În plus, puteți organiza informațiile într-o imagine (de exemplu, puteți vedea unde se află totul și care este lângă ce). Recreând mai târziu acest desen în minte (= vizualizându-l) și apoi „plimbându-l” prin el, vă puteți aminti cu ușurință componentele.

În timp ce genii precum Leonardo da Vinci au folosit întotdeauna desene și imagini pentru a-și ajuta memoria și procesele de gândire, înainte de apariția computerelor și a internetului, găsirea sau crearea de imagini adecvate era un proces care consuma timp și, prin urmare, imaginile erau folosite destul de puțin. În zilele noastre, găsirea unui ajutor vizual potrivit în cele mai multe cazuri înseamnă doar o căutare pe Google Imagini sau pe YouTube, așa că nu există nimic care să ne împiedice.

Exemple de cum să combinați imagini și cuvinte:

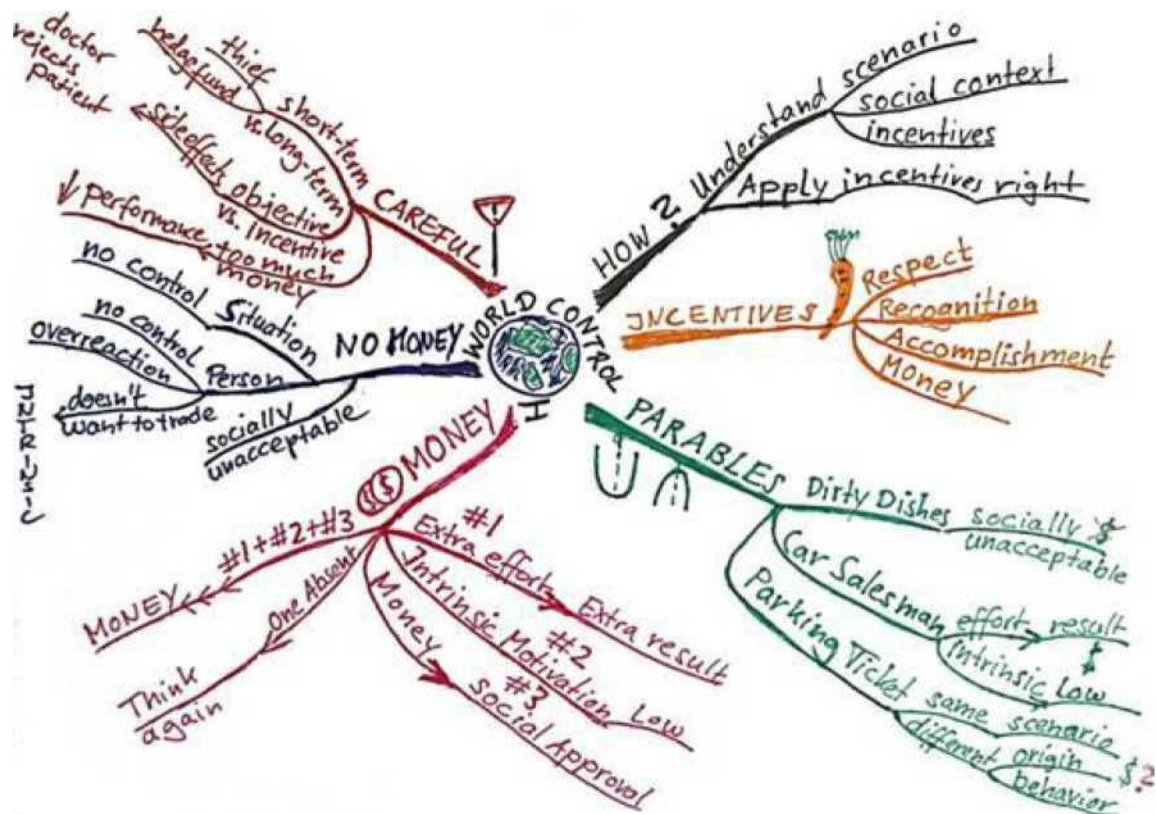
Un desen care arată un neuron (tipul principal de celulă din creier și sistemul nervos) cu etichete de text apropiate de diferitele părți

O hartă care arată statele membre ale Comunității Europene

O secvență de imagini sau o animație cu subtitrări, care arată modul în care se produce luminarea în timp

Notă: în mod surprinzător, funcționează și o secvență de imagini statice și [24] *uneori mai bine decât o animație cu drepturi depline.*

Curbele cererii și ofertei din harta mentală a clasei de economie A, care rezumă un capitol de carte:



4.5 Exersați rechemarea pentru a vă îmbunătăți și testa memoria

Indiferent dacă doriți să vă amintiți informațiile importante dintr-o prelegere, videoclip, carte sau articol sau să învățați terminologie sau vocabular nou, exersarea rememorării pentru a vă testa este o strategie foarte puternică și cu siguranță cea mai versatilă pentru a vă îmbunătăți memoria.

Mulți oameni știu că își pot îmbunătăți memoria revizuind informațiile de câteva ori, așa că recurg la recitirea materialului fie o dată, fie de câteva ori.

S-ar putea să vă gândiți să îl citiți o dată, apoi să luați o pauză de o oră și să îl citiți din nou. Alternativ, ai putea dormi o noapte pe el și a-l citi din nou a doua zi înainte de întâlnirea sau cursul în care trebuie să cunoști informațiile.

Cu toate acestea, cercetările au arătat că, în timp ce recitirea îmbunătățește memoria în comparație cu citirea o singură dată, efectul durează doar o perioadă relativ scurtă de timp, iar informațiile sunt uitate curând.

Există o modalitate mai bună de a-ți petrece timpul: **testează-te exersând reamintirea activă** .

Practicarea reamintirii active înseamnă recitarea informațiilor pe care le-ați citit, ascultat sau vizionat din memorie, în loc să citiți din nou informațiile. Practic te testezi pe tine.

Cum procedați în acest sens într-un mod sistematic?

Să spunem că citiți un articol:

În timp ce citiți, notați întrebările care încorporează informațiile cheie pe care doriți să le amintiți. Puteți folosi ce/cine, cum, unde, când, de ce... pentru a veni cu aceste întrebări.

1. După ce ați citit articolul, faceți o pauză de aproximativ 10 minute.
2. Exersați reamintirea: încercați să răspundeți la toate întrebările pe care le-ați notat din memorie.

3. Obțineți feedback: după ce v-ați amintit cât de multe vă puteți aminti, reveniți la articol și comparați amintirea cu conținutul. În acest fel,

primești un feedback despre cum te descurci. Acordați o atenție deosebită informațiilor pe care le-ați omis.

Petrecerea timpului pe reamintirea activă, mai degrabă decât recitirea, are două avantaje evidente:

1. Te testezi și astfel exersezi accesul la amintirile de care vei avea nevoie în întâlnirea sau examenul tău.
2. Știi ceea ce nu știi și poți să-ți concentrezi timpul și efortul asupra informațiilor pe care nu le poți aminti.

Au fost efectuate mai multe experimente pentru a compara recitirea cu testele de reamintire. Subiecților li s-a dat mai întâi timp să citească un fragment de text. După această perioadă de lectură, unui grup de subiecți i s-a dat timp să recitească informațiile. Membrilor celui de-al doilea grup li sa dat un test de reamintire (care dura o perioadă egală de timp).

La un prim test, dat la scurt timp după perioada de studiu, grupul de recitire a avut rezultate la fel de bine sau chiar mai bune decât grupul de test de reamintire. Acesta este motivul pentru care înghesuirea funcționează uneori. Cu toate acestea, în testele întârziate (la două zile după perioada de studiu) tabelele au fost inversate: subiecții care au petrecut timp suplimentar în reamintirea activă (spre deosebire de citirea din nou) au avut rezultate semnificativ mai bune decât grupul de recitit. Grupul de recitire a uitat informații într-un ritm alarmant. Pentru subiecții din grupul de test de reamintire, rata uitării a fost mult mai mică.

Iată câteva îndrumări suplimentare:

1. Evident, trebuie să petreceți timp pentru a citi și a înțelege materialul pe care încercați să îl memorați. Dar cât timp ar trebui să petreci citind și testându-te? Timpul pe care ar trebui să-l petreceți amintindu-vă față de citire și memorare variază în funcție de tipul de material pe care îl aveți în față. Ca regulă generală, petreceți aproximativ 50% din timp exersând reamintirea.

Notă: Într-un experiment interesant, AI Gates a pus copiii să citească fapte biografice. El a variat procentul din timpul total folosit pentru citire versus recitare. Performanța la un test întârziat la 4 ore după studiu a fost cea mai bună pentru grupul care și-a petrecut 60% din timp recitând și 40% citind. [^^]

2. Finalizați întregul test de rechemare înainte de a verifica. Adică, încercați să răspundeți la toate întrebările cât mai bine (sau recitați tot ce vă puteți aminti) înainte de a vă verifica amintirea. Experimentele au arătat că întârzierea feedback-ului promovează o reținere mai bună pe termen lung în comparație cu
verificând imediat răspunsurile dvs. ^]
3. Mai multe teste de reamintire a informațiilor sunt mai bune decât unul pentru a încetini
[28]
uitare. În mod ideal, doriți să vă distanțați testele de reamintire în funcție de cât timp trebuie să vă amintiți informațiile. Faceți un prim test de reamintire la câteva minute (de exemplu, 10 minute) după ce ați studiat. Apoi mai faceți unul seara și încă unul a doua zi...
4. Dacă citiți un manual sau studiați pentru un examen, căutați întrebări (pentru testele de reamintire) în care trebuie să produceți în mod activ un răspuns, mai degrabă decât întrebări cu variante multiple. Exersarea cu întrebări cu răspuns scurt tinde să conducă la o performanță mai bună decât exersarea cu întrebări cu răspunsuri multiple (chiar dacă examenul conține întrebări cu răspunsuri multiple). ^ [29]] Ca alternativă, puteți lua în considerare și propoziții scurte în care informațiile pe care doriți să le amintiți au fost șterse (un test de ștergere cloze). Dacă sunteți student, nu uitați să vă consultați profesorul pentru tipul de întrebări la care este de așteptat să răspundeți.

Practicarea reamintirii nu se limitează la informații scrise:

Puteți exersa reamintirea pentru a vă îmbunătăți memoria pentru orice tip de informație și sursă.

De exemplu, după ce ați vizionat ceva interesant la televizor, ați participat la un discurs sau o prelegere publică sau chiar ați făcut o drumeție pe o nouă

potecă prin munți, parcurgeți din nou evenimentul urmând procedura descrisă mai sus.

Ca alternativă, spuneți unui prieten părțile interesante pe care le-ați învățat. Te vei uimi de cât de mult poți reține.

Notă: În multe cazuri, programarea TV, sau cel puțin un rezumat, este acum disponibilă ca video la cerere pe Internet. Cu toate acestea, chiar dacă nu este disponibilă nicio sursă de feedback, vizionarea unui program și apoi exersarea rememorării vă va permite să păstrați mult mai multe informații în comparație cu doar vizionarea programului.

4.6 Organizați informațiile pe care doriți să le amintiți

Luați biroul meu ca exemplu cum să nu o fac. Pe acel birou sunt cel puțin trei mormane de documente, îngrămădite în ultimele trei luni. Nu sunt întotdeauna organizat și încep mereu un nou morman după ce unul dintre cei vechi a devenit instabil și s-a prăbușit.

Imaginați-vă, un client sună și mă întreabă despre starea unei comenzi pe care a trimis-o acum o lună. Sunt sigur că comanda trebuie să fie undeva pe birou, undeva într-unul din grămezi... Devin nervos.

Mi-aș fi dorit să fi depus documentele într-o anumită ordine, poate o secțiune într-un folder pentru fiecare client, sau cel puțin în timp.

<u>Orice comandă ar fi fost mai bună decât nicio comandă.</u>

Același lucru este valabil și pentru memoria noastră pe termen lung. Organizarea informațiilor pe care dorim să le amintim, într-un mod care să aibă sens pentru noi, ne va îmbunătăți considerabil șansele de a ne putea aminti informațiile atunci când avem nevoie de ele.

Există cel puțin patru moduri prin care organizarea informațiilor vă poate ajuta memoria:

1. Pentru a organiza informația, trebuie să vă gândiți la semnificația și caracteristicile acesteia. Acest proces în sine ajută creierul să creeze mai multe conexiuni și astfel mai multe modalități posibile de a prelua informațiile.
2. Puteți crea categorii de articole care împărtășesc anumite caracteristici sau un fel de ordine secvențială sau spațială pentru a organiza informațiile. Aceste nume de categorii și/sau elemente învecinate vă vor reaminti informațiile - servi ca indicii - atunci când doriți să le amintiți.
3. Categoriile vă permit să tratați un grup de articole ca o singură unitate, ceea ce este foarte eficient atunci când memorați aceste elemente și/sau le utilizați în alte procese de gândire.
4. O comandă vă permite să efectuați rechemarea într-un mod sistematic; știi de unde să începi cu rechemarea și când ai rechemat toate articolele. De exemplu, gândiți-vă la un cuvânt pentru fiecare dintre literele de la a la z. Sunt șanse să faci asta în ordine alfabetică și, după ce te-ai gândit la

o *zebră* pentru *z*, ești sigur că ai venit cu un cuvânt pentru fiecare dintre literele alfabetului. Acum, încercați să faceți acest lucru într-o ordine arbitrară. Devine foarte greu de urmărit. Puteți spune: „Oh, asta este banal”, dar acesta este exact ideea. La un moment dat, ați învățat ordinea alfabetică care face acum atât de ușor să parcurgeți literele și să fiți sigur că nu ați ratat nici una.

Organizarea articolelor similare pe categorii:

S-au făcut destul de multe cercetări cu privire la efectele categorizării informațiilor asupra memoriei. Deosebit de lămuritoare este o serie de studii ale lui George Mandler. ^] Mandler le-a cerut elevilor să memoreze liste cu 52 de cuvinte și liste cu 100 de cuvinte. Elevii au învățat cuvintele fie necategorizate, fie clasificate în categorii pe care le decideseră ei înșiși.

Printre constatări au fost:

- Numărul de cuvinte pe care elevii și-au putut aminti a crescut într-o manieră liniară odată cu numărul de categorii pe care le-au folosit.
- Elevii ar putea decide câte cuvinte vor sorta în orice categorie. Pentru categoriile de până la trei cuvinte, ei și-au amintit aproape 100 la sută. De la patru până la șapte cuvinte pe categorie, rata de reamintire a fost între 75 și 85 la sută. După aceea, a scăzut brusc.
- Când elevii au putut decide singuri, au folosit o medie de 4,6 categorii.

Cum folosiți categoriile pentru a vă îmbunătăți performanța memoriei?

- În funcție de numărul de elemente pe care doriți să le memorați, grupați informațiile în până la cinci categorii. Fiecare categorie trebuie să conțină maximum cinci articole.
- Dacă un număr semnificativ de categorii devine prea mare (adică conține mai mult de cinci articole), utilizați o ierarhie de categorii și subcategorii, asigurându-vă din nou că o categorie nu conține, în general, mai mult de cinci subcategorii sau articole.

De asemenea, puteți organiza informații folosind:

- Timp
- Locaţie
- De la a la z
- De la 1 la ...
- De la mic la mare sau invers
- Din interior spre exterior sau invers
- Logică
- Teme
- Structura textului
- O hartă
- Orice altă comandă care are sens pentru tine

După cum am menționat mai devreme, comanda și articolele învecinate vă vor reaminti informațiile și vă vor permite să le amintiți într-un mod sistematic.

Modalități grafice de organizare a informațiilor:

- Creați un contur și indentați informații pe baza nivelului acestuia în contur.
- Creați un tabel, o diagramă, un desen sau o hartă.
- Creați o hartă mentală: puteți organiza informațiile grafic într-o hartă mentală. Aceasta este una dintre tehnicile mele preferate de organizare și memorare a materialului. Când vreau să memorez părțile importante ale cărților sau ale altor materiale pe care le citesc, folosesc maximum șase categorii ca idei de bază de ordonare a hărții mentale. Acest lucru merge în continuare împreună cu concluziile cercetării privind clasificarea, iar harta mentală se potrivește bine pe o foaie de hârtie de dimensiune A4/letter în orientare peisaj. Deoarece maparea minții este un instrument de memorie foarte eficient și plăcut, această carte conține un capitol complet despre maparea minții.

Să aplicăm organizarea unui exemplu din lumea reală și să memorăm statele membre ale Uniunii Europene (UE). În 2012, UE are 27 de state membre:

Italia, Franța, Luxemburg, Belgia, Țările de Jos, Germania, Regatul Unit, Irlanda, Danemarca, Grecia, Spania, Portugalia, Austria, Suedia, Finlanda, Cipru, Malta, Slovenia, Ungaria, Slovacia, Cehia, Polonia, Lituania, Letonia, Estonia, România, Bulgaria.

Tocmai am recitat lista din memorie. Dar cum de ordinea ciudată? Cum am făcut-o?

Când doriți să memorați o listă atât de mare de articole cu încredere, aveți practic două instrumente fantastice:

- Organizare
- Mnemonicii, care impun și organizarea (în viitor)

Să presupunem în continuare că ești un om de afaceri american sau asiatic. Vrei să înveți despre istoria europeană, geografie, politică și economie. Vrei să dobândești un corp de cunoștințe care să îți permită să te gândești la UE și să iei decizii.

Pentru aceasta, este suficientă o listă a tuturor statelor membre, nici pe Internet, nici în memoria dumneavoastră.

Aveți nevoie de un corp de cunoștințe mai mare și mai versatil în memorie, pe care îl puteți folosi pentru a răspunde la diverse întrebări.

Poate doriți să știți:

1. Când s-a format UE?
2. Ce țări au fost membri fondatori?
3. Când a aderat o anumită țară la UE?
4. Unde sunt (pe hartă) fostele republici sovietice care au aderat la UE în 2004?
5. În sfârșit, care sunt statele membre ale UE din noiembrie 2012?

Căutăm în esență istoria Uniunii Europene, așa că o *linie temporală* oferă un bun punct de plecare pentru organizația noastră:

Între 1958 și 1973:

- Comunitatea Economică Europeană (CEE) a fost formată în 1958 din șase țări: membri fondatori au fost Italia, Franța, Luxemburg, Belgia, Țările de Jos și Germania.
- În 1967, CEE a fost redenumită Comunitatea Europeană (CE).
- În 1973, Regatul Unit, Irlanda și Danemarca au aderat la CE.

Din 1981 până în 1995:

- În 1981, Grecia a devenit membră a CE.
- În 1986, Spania și Portugalia s-au alăturat.
- În 1993, CE a devenit Uniunea Europeană (UE).
- În 1995, trei țări au aderat la UE: Austria, Suedia și Finlanda.

Anii 2000:

- În 2004, UE a cunoscut cea mai mare extindere până în prezent, cu 10 țări aderându-se: Cipru, Malta, Slovenia, Ungaria, Slovacia, Republica Cehă, Polonia, Lituania, Letonia și Estonia.
- În 2007, Bulgaria și România au aderat la UE.

Desigur, în UE s-au întâmplat multe mai multe de la formarea CEE în 1958 până la ultima sa extindere în 2007, dar având un cadru bun, putem oricând adăuga mai multe informații mai târziu.

Am recitat toate informațiile de mai sus din memorie, și la fel și tu, fără multă memorare din memorie. După finalizarea exercițiului, sunt șanse, tu

poate arăta, de asemenea, istoricul exact al expansiunii pe o hartă.

Cum am făcut-o?

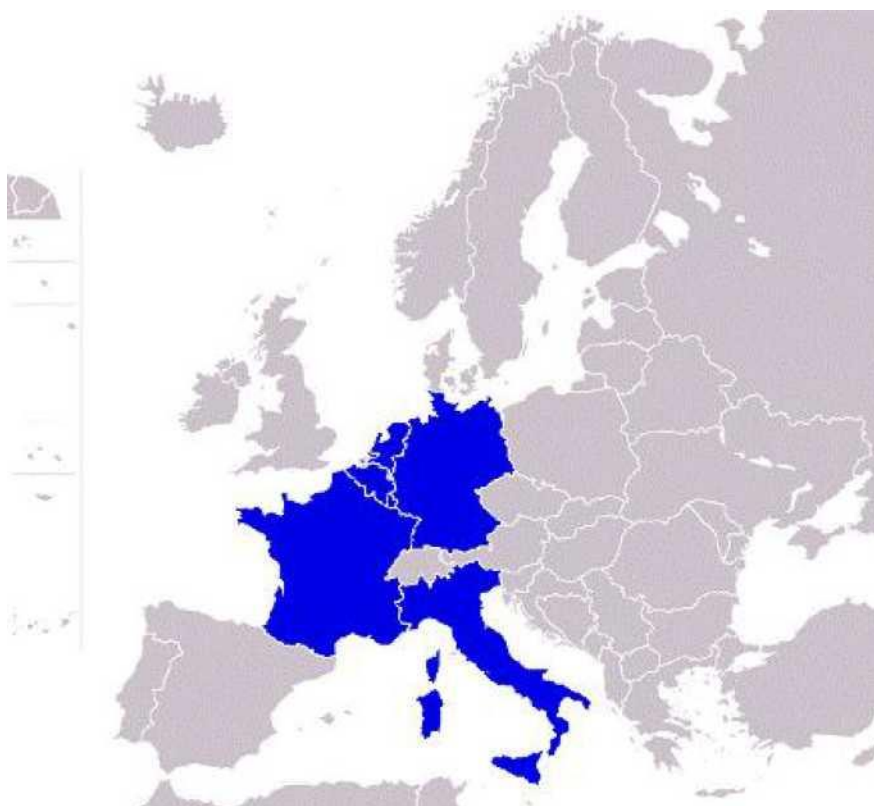
Am început prin a citi un articol în Wikipedia și am organizat opt etape majore în funcție de timp. De asemenea, am folosit o hartă ca organizator grafic

colorând un șablon de hartă europeană care arată fiecare etapă de extindere.

[31]

Notă: am folosit mai multe hărți pentru a demonstra procedura. Pentru a vă susține memoria, ar fi suficiente o hartă și culori diferite pentru diferite etape.

1. Care șase țări au format Comunitatea Economică Europeană (CEE) în 1958?

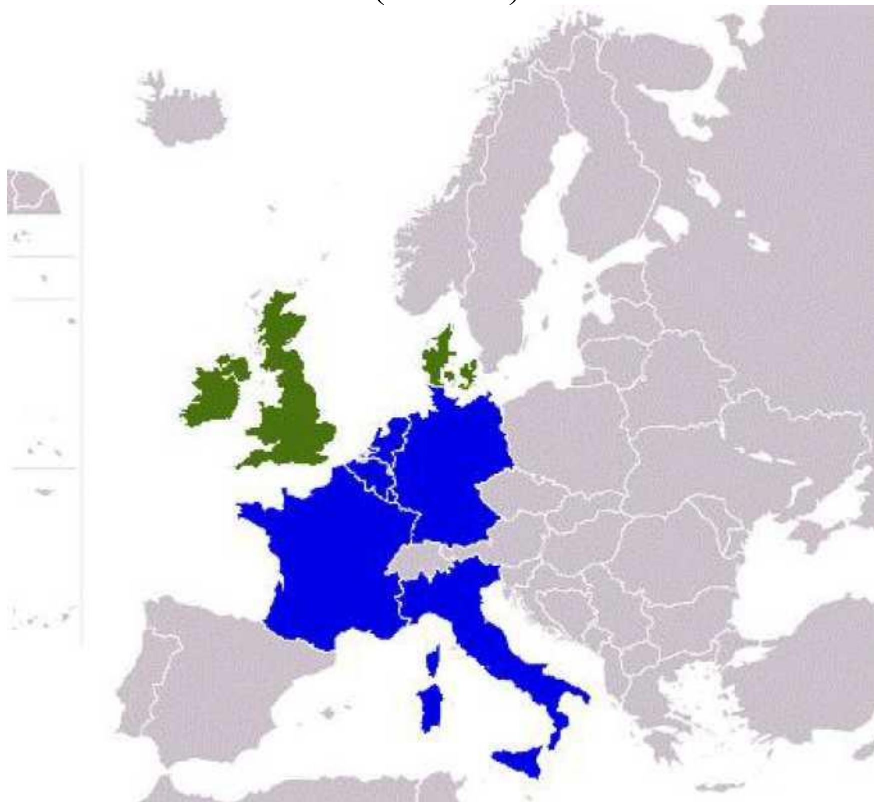


Răspuns (Mergând pe hartă de la sud la nord): Membrii fondatori au fost Italia, Franța, Luxemburg, Belgia, Țările de Jos și Germania. (Vedeți, de aici vine ordinul de rechemare.)

2. Când a fost fuzionată CEE în Comunitatea Europeană (CE)?

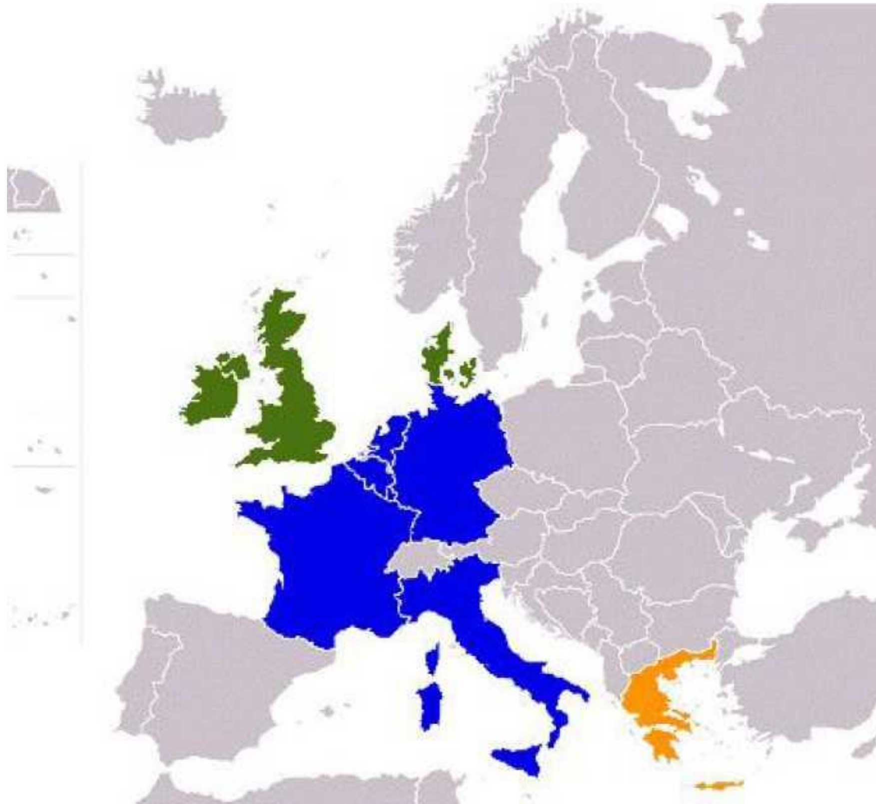
Răspuns: În 1967.

3. Ce țări au aderat la CE în 1973 (EC 6+3)?



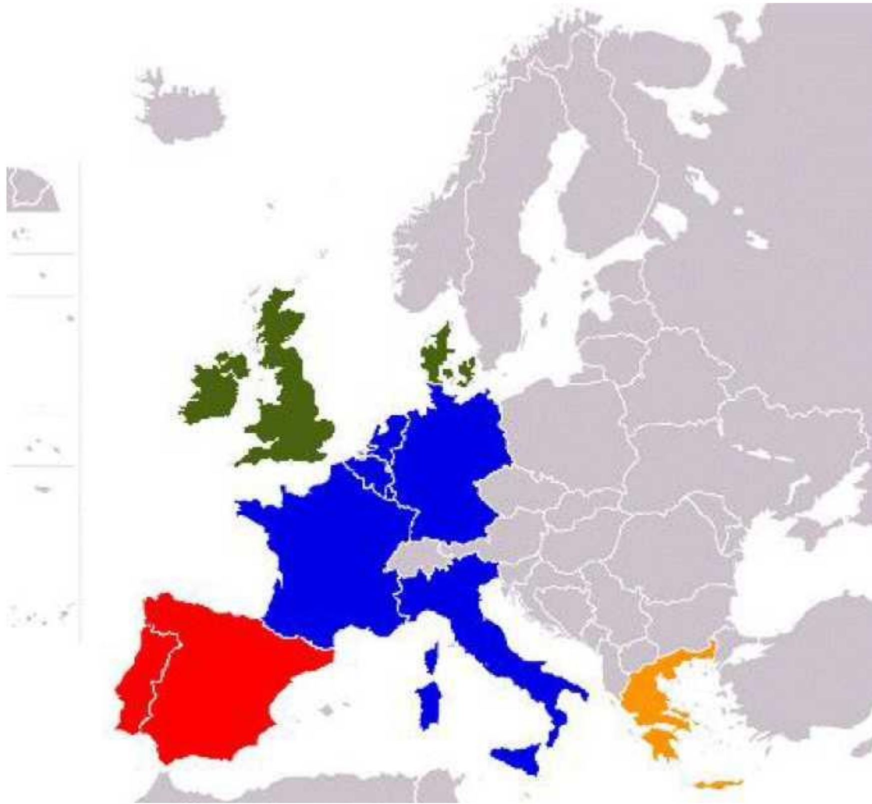
Răspuns: Regatul Unit, Irlanda și Danemarca.

4. Ce țară a aderat la CE în 1981 (EC 9+1)?



Răspuns: Grecia.

5. Ce țări au aderat la CE în 1986 (EC 10+2)?

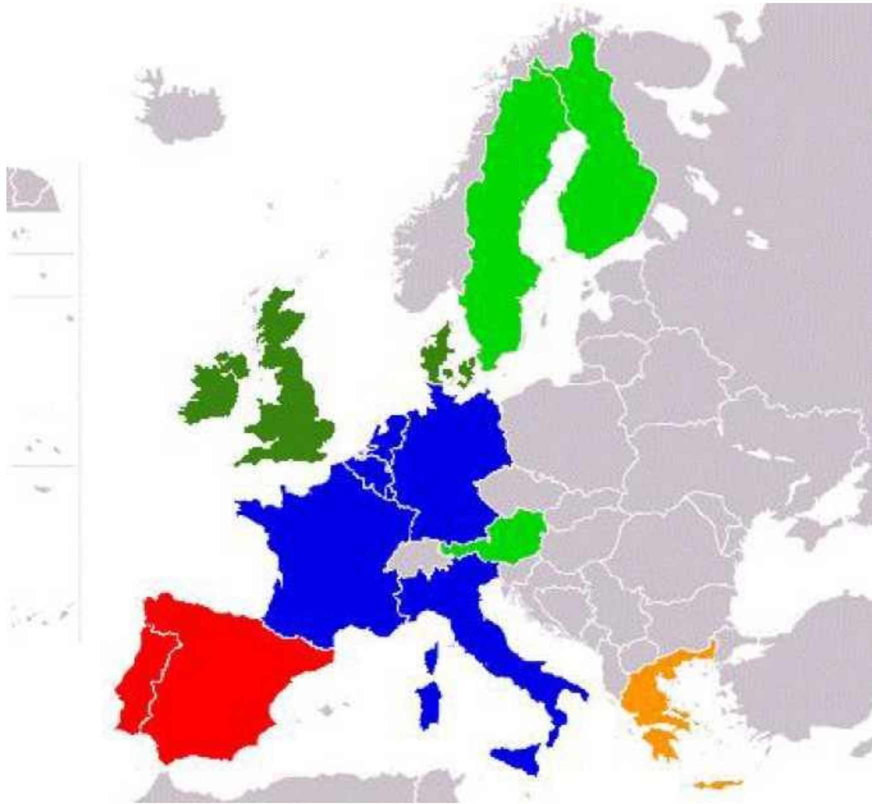


Răspuns: Spania și Portugalia.

6. Când a fost creată UE din CE (Tratatul de la Maastricht)?

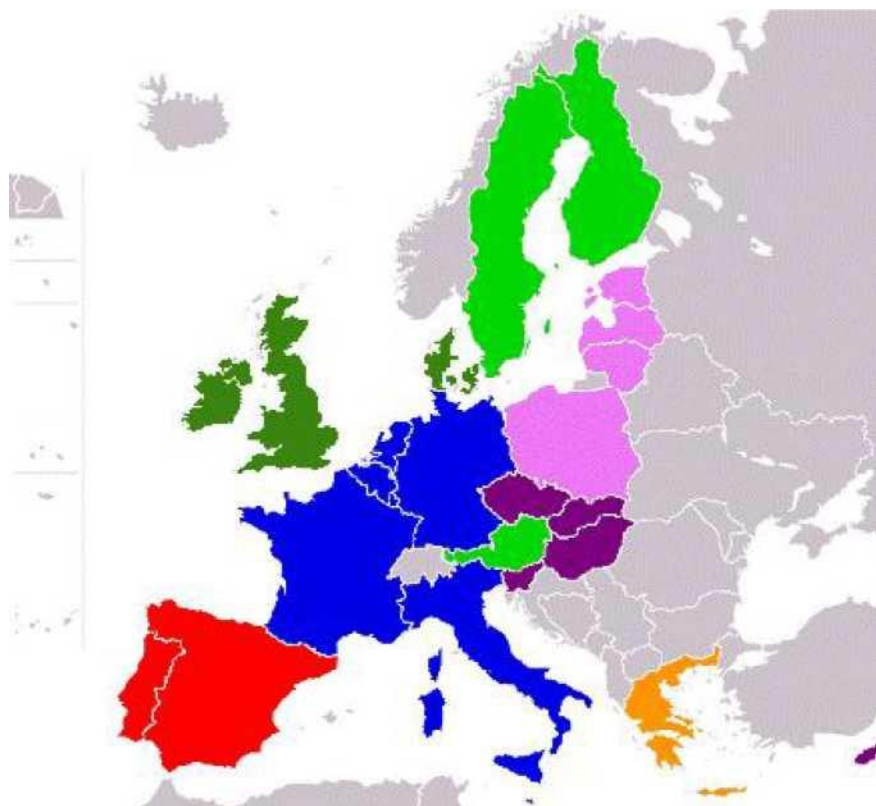
Răspuns: În 1993.

7. Ce țări au aderat la UE în 1995 (UE 12+3)?



Răspuns: Austria, Suedia și Finlanda.

8. Ce țări au aderat la UE în 2004 (UE 15+10)?



Au fost trei grupuri:

a. Cele două insule mediteraneene: Malta și Cipru.

b. Cele patru țări care înconjoară Austria la est: Slovenia, Ungaria, Slovacia și Republica Cehă.

c. Polonia și cele trei țări din nordul Mării Baltice, Lituania, Letonia și Estonia (PoLiLaEst).

Expansiunea din 2004 este puțin complicată, deoarece avem zece țări care se alătură în același timp. Dacă vă amintiți, nu ar trebui să avem categorii cu mai mult de cinci articole, dar aici avem zece!

Prin urmare, am creat trei grupuri (subcategorii) bazate pe locația geografică pentru extinderea UE în 2004: cele două insule mediteraneene, cele patru țări care înconjoară Austria la est și Polonia și cele trei țări din nordul Mării Baltice.

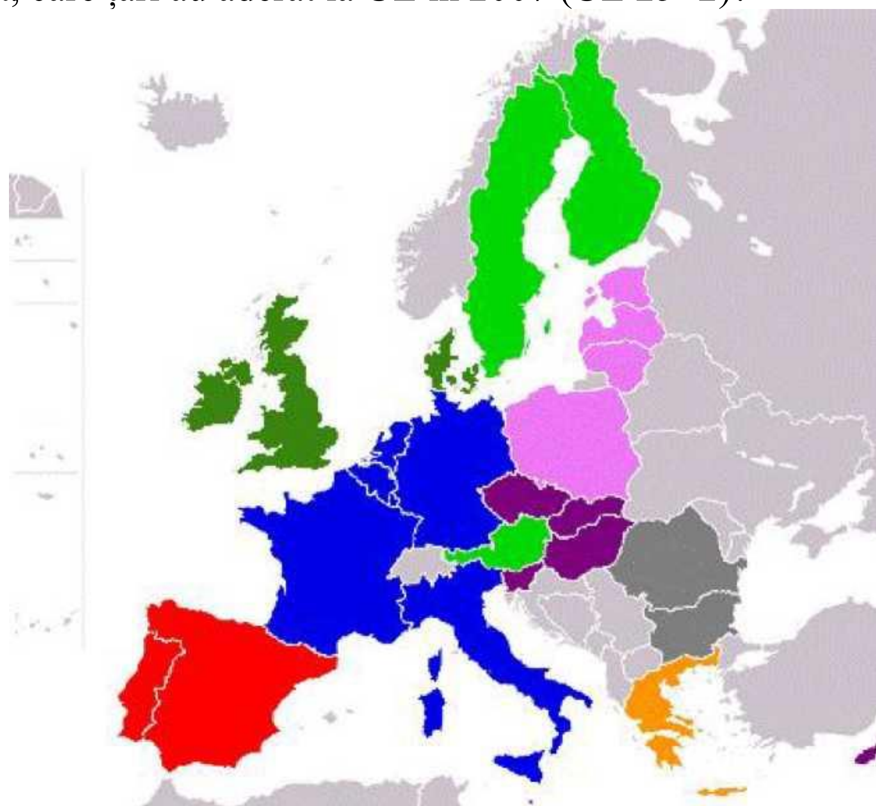
Acum, cu maximum patru articole pe categorie, devine destul de ușor de gestionat.

Mai mult, deoarece nu eram foarte familiarizat cu numele fostelor republici sovietice din nordul Poloniei, am folosit un acronim pentru a-mi aminti de ele:

PoLiLaEst.

Important: Pentru a stabili o ordine fixă, listez țările după hartă. Îmi place să merg de la sud la nord. De asemenea, rețin câte țări s-au alăturat la un moment dat. Astfel, când trebuie să reamintesc țările, le amintesc întotdeauna în aceeași ordine și știu când le-am amintit pe toate.

9. În sfârșit, care țări au aderat la UE în 2007 (UE 25+2)?



Răspuns: Bulgaria și România.

Aceasta completează istoria extinderii Uniunii Europene.

Acum putem face o pauză de 10 minute și apoi ne amintim informațiile într-un mod organizat din memoria noastră, folosind memoria noastră a cronologiei, hărțile colorate și, pentru 2004, trei subcategorii.

Vă rugăm să consultați secțiunea „Rechemare în practică” (4.5) pentru mai multe informații despre cum puteți face ca informațiile să rămână.

Este un pic de muncă, dar acum aveți un cadru care vă permite să răspundeți la toate întrebările pe care le-am pus inițial și la câteva altele. De asemenea, acest cadru poate fi extins cu ușurință atunci când UE devine mai mare. În

cele din urmă, puteți adăuga cu ușurință mai multe informații la cronologia dvs.

În plus, puteți ghici și răspunsul la întrebări mai profunde, cum ar fi „De ce există încă restricții privind circulația forței de muncă în țările din Europa Centrală?”

Pentru a îmbunătăți organizarea de mai sus și pentru a ne asigura că nu vom uita cele opt etape majore și anii asociați, precum și evenimentele de la o anumită etapă, putem folosi mnemonice. Vă recomand să folosiți Metoda Loci (8.3) (un sistem de fișiere mental) pentru a vă aminti reperele și Sistemul de numere fonetice (9.1) pentru a face anii memorați. Ambele sisteme sunt descrise în capitolele ulterioare.

5 Mnemonice

- KFC înseamnă **K** entucky **F** ried **Chicken** .
- frecvente este **o** formă scurtă pentru **întrebări frecvente** .
- Roy G. Biv ne ajută să ne amintim **roșu** , **o** gama, **verde** , **albastru** , **i** ndigo și **violet** - culorile curcubeului.

Aceste forme scurte se numesc *acronime* și funcționează luând prima literă (sau uneori mai multe) dintr-o serie de cuvinte pe care doriți să le amintiți și creând un cuvânt ușor de reținut - un *acronim* .

Pentru a vă aminti că Columb a descoperit America în 1492, puteți folosi o rimă pentru a vă ajuta memoria: *În 1492, Columb a navigat pe oceanul albastru.*

O modalitate populară de a crea un număr de telefon memorabil este de a traduce o parte dintr-un cuvânt: 1-800 Kansas este mai ușor de reținut decât 1-800 526727.

Crearea de acronime și rime și traducerea numerelor în cuvinte sunt toate strategii pentru a ne ajuta memoria. Acestea și alte tipuri de strategii pentru a ajuta memoria sunt denumite în mod obișnuit *mnemonice* sau *strategii mnemonice.*

Termenul *dispozitiv mnemonic* (sau *mnemonic scurt)* se referă la un ajutor specific pentru a vă ajuta să vă amintiți anumite informații; de exemplu, Roy G. Biv este un dispozitiv mnemonic.

Mnemoteciile au fost folosite de mai bine de 2000 de ani și includ mnemonice verbale, mnemonice vizuale, sisteme de traducere a numerelor și sisteme complete de arhivare mnemonică.

Ați văzut vreodată „atleti de memorie” memorând pachete de cărți, numere de 500 de cifre, numele unui public de 100 de persoane sau 40 de articole aleatorii în ordinea corectă? Aproape toți folosesc o combinație de strategii mnemonice pentru a realiza această performanță.

Mnemonicii își exercită puterea bazându-se pe unul sau mai multe din cinci din cele șase principii de bază pe care le-am întâlnit în capitolul „Blocuri de construcție a memoriei

AVECPO” (4), și anume:

1. **A** ssociation - Conectarea de informații noi și conectarea informațiilor cu ceva ce deja cunoașteți bine.
2. **V** isualizare - Cele mai multe strategii mnemonice conectează bucăți de informații prin crearea de imagini în care elementele de informație interacționează.
3. **Elaborare** - Mnemonicii adaugă, de asemenea, informații suplimentare pentru a face informațiile mai semnificative.
4. **Combinație** de informații vizuale și verbale.
5. **O** rganizare - Sistemele de arhivare mentală, poveștile, acronimele și acrosticele servesc la organizarea stocării și regăsirii informațiilor.

Mnemonicii folosesc **AVECO** .

Ce sa întâmplat cu practica *P* - **Recall** ?

Iată ceea ce omit majoritatea cărților: da, mnemonicii te ajută să înveți rapid și cu încredere. Vă economisesc mult timp și vă permit să vă retrageți într-un mod sistematic. Dar tot trebuie să exersați rememorarea din când în când și trebuie să utilizați strategii eficiente de revizuire pentru a construi pe economiile de timp pe care le obțineți prin mnemonici. Am început deja să abordăm acest lucru în secțiunea „Rechemare în practică” (4.5). În plus, ne vom uita la strategii și instrumente puternice, ușor de utilizat în capitolul „Review Spated, „Flashy Cards” și SPRIT” (6) și în restul acestei cărți.

Să ne întoarcem la mnemonică: cele mai multe strategii mnemonice traduc informațiile dintr-o formă în alta, ceea ce, sperăm, este mai ușor de memorat. De exemplu, Metoda cuvintelor cheie traduce informații verbale în informații vizuale, în timp ce Sistemul Dominic traduce numere în imagini cu oameni și acțiuni.

Iată o prezentare generală a unora dintre cele mai eficiente strategii mnemonice:

1. **Mnemonică verbală**
   - o Acronime

   - o Acrostice
   - o Chunking
   - o Rime
   - o Povești
2. **Mnemonică vizuală**
   - o Sistemul de legături
   - o Mnemonicul numelui feței
   - o Metoda de cuvinte cheie și metoda de cuvinte cheie îmbunătățită
3. **Sisteme de arhivare mnemonice**
   - o Sisteme Peg
   - o Metoda Loci
4. **Sisteme de numere mnemonice**
   - o Rime de numere și forme de numere
   - o Sistemul de numere fonetice
   - o Sistemul Dominic

5.1 Acronime și acrostice

Să revedem acronimele. Cuvântul „HOMES” este un acronim popular pentru a aminti Marele Lacuri **H** uron, **Ontario** , **M** ichigan, **E** rie și **S** uperior.

Acronimele sunt un instrument fantastic pentru a reaminti un număr de cuvinte în ordine.

Creați un acronim reducând o serie de cuvinte la literele lor inițiale (sau alte litere conținute în acestea), care formează apoi un cuvânt care poate fi reținut cu ușurință.

Acronimele sunt eficiente pentru că nu numai că îți amintesc de cuvinte, dar te ajută și să îți amintești cuvintele într-o anumită ordine și să știi exact când ți-ai amintit toate cuvintele din serie.

Una dintre cele mai dificile sarcini de memorie este memorarea unui set neordonat de cuvinte, puncte marcatoare etc.

Prin formarea unui acronim, schimbați, în esență, sarcina de memorie de la memorarea unui set neordonat de articole la sarcina mult mai ușoară de memorare a unei liste ordonate de articole.

Pentru că ușurează mult memorarea, ar trebui să încercați să impuneți o ordine pe ceea ce doriți să vă amintiți, chiar dacă ordinea nu contează.

Acronimele nu se limitează la inițialele primei litere. În secțiunea privind organizarea, am creat POLILAEST pentru a-mi aminti că **Polonia** și țările Mării Baltice **Lituania** , **Letonia** și **Estul** sunt state membre ale Uniunii Europene.

În esență, puteți folosi orice parte a unui cuvânt pentru a forma un acronim, atâta timp cât această parte vă amintește de elementul care trebuie rechemat și vă permite să formați un acronim bun.

Limitele acronimelor: Acronimele sunt indicii eficiente pentru a reaminti liste de articole. Cu toate acestea, trebuie să fiți deja familiarizați cu cuvintele de care doriți să vi se reamintească. Dacă nu ați auzit până acum numele Marilor Lacuri, HOMES nu vă va ajuta să le amintiți.

Acrosticele sunt o strategie foarte asemănătoare: în loc de CASE, am putea crea propoziția „ **H** is **O** ld **M** other **E** ats **S** paghetti” pentru a ne aminti de Marele Lacuri.

Asta e practic tot ce există în acrostice. Pentru a crea un acrostic, alcătuiți o frază, o propoziție sau chiar o poezie cu cuvinte care au aceleași inițiale ca și cuvintele pe care doriți să le amintiți.

Deci, dacă inițialele elementelor pe care doriți să le amintiți nu se pretează la un acronim, încercați un acrostic.

5.2 Utilizarea acrosticului pentru a crea parole puternice pentru

Contul dvs. de e-mail, Facebook și site-ul bancar

Una dintre cele mai populare metode pe care hoții de identitate le folosesc pentru a pune mâna pe conturile altor persoane este doar să le ghicească parola. Cei mai mulți dintre noi fac parole care fie sunt foarte scurte, fie conțin informații pe care o persoană *puțin familiarizată* cu noi le poate ghici. Puțin familiar ar putea însemna doar - te cunosc de pe Facebook.

Problema cu care ne confruntăm este să ne gândim la o parolă pe care să nu o uităm, dar, în același timp, pe care să nu o putem ghici de către alți oameni.

Ce este o parolă bună?

Mai simplu spus, o parolă bună ar trebui să fie cât mai lungă posibil și o combinație de litere, cifre și caractere speciale. De asemenea, ar trebui să fie ușor de reținut, dar dificil, dacă nu imposibil, de ghicit.

- Țintați pentru o lungime a parolei de cel puțin opt caractere; cu cât îl poți face mai mult, cu atât mai bine. Pentru unele conturi foarte importante în care nu există „protecție cu trei lovituri și nu ești,” chiar folosesc parole cu cincisprezece sau mai multe caractere.
- Nu folosiți numele sau ziua de naștere al celui mai bun prieten, al soțului/soției, al copilului sau al câinelui sau orice alte informații care pot fi ușor de ghicit.
- De asemenea, nu vă folosiți cardul de credit, contul bancar sau numărul de telefon. Nu ați dori ca proprietarul unui site web să obțină aceste informații.

Hopa, pare dificil să creezi o parolă bună. Cum faci atunci să creezi unul?

Iată o soluție surprinzător de ușoară la această problemă folosind acrostice:

Alegeți o carte sau o revistă aleatorie de pe raftul dvs. (nu lăsați pe nimeni să

știe pe care ați ales-o). Răsfoiește paginile și găsește o propoziție de cel puțin cincisprezece cuvinte care conține în plus câteva numere.

Acum o clipă, am făcut exact asta și am găsit următoarea propoziție:

Filozofiile și realizările chinezei și grecilor **2** 500 **de** ani **înainte au fost remarcabil diferite** .

Memorează **-ți** propoziția și nu o împărtășește cu nimeni!

Dacă nu vă simțiți confortabil cu o anumită propoziție, alegeți alta sau creați una singur.

Apoi, luați inițialele fiecărui cuvânt și numere și creați-vă parola.

În cazul meu, rezultatul este o parolă care are cincisprezece caractere: TpaaotCaG2yawrd

Acum, când doriți să vă conectați la contul dvs., reluați mental propoziția pe care ați memorat-o, tastând doar inițialele și cifrele numerice.

Inițial, introducerea parolei va dura ceva mai mult, dar după câteva ori devine o a doua natură și nici nu trebuie să vă mai gândiți la ce să introduceți.

Sfat: Înlocuiți unele caractere din parola dvs. cu simboluri speciale. Cu toate acestea, atunci când faceți asta, creați-vă propriile substituții. Nu utilizați conversii obișnuite, cum ar fi „@ „ în loc de „a” sau „2 „ în loc de „către”.

Asta este tot ceea ce înseamnă crearea unei parole puternice, care este ușor de memorat și reținut, dar greu de ghicit pentru toți ceilalți.

Pentru site-urile web de verificare a siguranței parolelor, vă rugăm să verificați remembereverything.org/book-resources .

5.3 Asocierea informațiilor folosind vizualizare - Sistemul de legături

Într-un capitol anterior, am vorbit deja despre vizualizare pentru a asocia diferite informații între ele. Aici mergem cu un pas mai departe și folosim vizualizarea pentru a memora o listă de articole.

Ca o recapitulare:

Pentru a utiliza vizualizarea în mod eficient pentru a memora informația, trebuie să creați o imagine în ochiul minții (= vizualizați-o) care conține elemente concrete reprezentând toate informațiile pe care doriți să le memorați în această imagine anume. Elementele ar trebui să interacționeze între ele, iar imaginea ar trebui să fie vie și unică.

Pentru a consolida și mai mult asocierile și a face imaginea unică, exagerați elementele și adăugați sunet, miros, gust, atingere și emoție. De asemenea, includeți logica (de exemplu, punând întrebări de ce) și luați în considerare animarea imaginii.

Să facem puțin exercițiu și să memorăm o listă de cumpărături: să presupunem că vrei să cumperi lapte, mere, un ibric, pâine, săpun și o periuță de dinți.

În primul rând, aveți nevoie de o locație (un *indiciu)* care să vă amintească de lista de cumpărături.

Să fie frigiderul din casa ta.

Vezi frigiderul în mintea ta?

Important: Încearcă să vezi cu adevărat tot ce urmează în mintea ta!

1. Imaginează-ți frigiderul acasă.
2. Deschizi această ușă uriașă a frigiderului și cade o cană de lapte de galon.
3. Urciorul cu lapte se deschide, dar în loc de lapte ies mii de mere mici roșii-gălbui care se toarnă din vasul cu lapte.
4. Merele sar de pe podea ca niște mingi și într-un ibric uriaș de oțel, înalt de cel puțin 1 metru.

5. Fierbătorul de apă se transformă într-un cuptor de pâine umplut cu pâine galbenă brună. Simți mirosul de pâine proaspătă.
6. Scoți o pâine și muști din ea. Dar ce este asta? Are gust de săpun - naiba.
7. Fața ta este plină de spumă de săpun albastru și te speli pe dinți cu o periuță de dinți albastru-galben supradimensionată în fața oglinzii din baie.

Ai asta?

Acum încercați să vă amintiți toate elementele pornind de la frigider.

Îți amintești - ai deschis ușa frigiderului? Ce s-a întâmplat?

Din frigider a căzut un galon de lapte. Urciorul cu lapte s-a deschis și au ieșit mii de mere. Merele au sărit toate în acest ibric de apă...

Dacă urmați acest lucru, vă puteți aminti toate articolele de pe lista de cumpărături în ordine.

Numărul de articole de pe lista dvs. nu contează atât de mult pentru aplicarea acestei tehnici. Începi cu o locație pe care o asociezi cu cumpărăturile (în acest caz frigiderul tău). Această locație devine indiciu pentru a vă reaminti lista de cumpărături. Conectați această locație la primul articol din listă. Apoi continuați legând primul element la al doilea element, al doilea la al treilea și așa mai departe.

Când doriți să reamintiți o listă conectată, începeți cu locația dvs. Acest lucru vă va aminti de primul element, care, la rândul său, vă va aminti de al doilea element și așa mai departe.

Această strategie mnemonică se numește *Link System.* Îl poți aplica oricărui număr de articole și, bineînțeles, nu numai listelor de cumpărături.

Metoda poveștii

O metodă verbală similară Sistemului de legături este *Metoda Story,* în care împletești elementele într-o poveste. Uneori, mai multe elemente sunt astfel asociate între ele într-o scenă.

Acest lucru funcționează bine și pentru liste mai mici și are avantajul că, dacă ați uitat un articol, nu pierdeți neapărat linkurile către următoarele articole,

deoarece mai multe elemente sunt probabil legate între ele într-o scenă.

Cu toate acestea, nu este ușor să vii cu o poveste când trebuie să ții minte o listă de 20 sau mai multe articole. Conectarea articolelor învecinate (ca în sistemul de legături) funcționează întotdeauna, indiferent dacă aveți 10, 20 sau 30 de articole.

Sistemul Link este foarte flexibil, deoarece nu trebuie să pregătiți nimic în avans. Dacă doriți să vă amintiți o listă de articole (indiferent dacă sunt în ordine sau nu), gândiți-vă la locația (ancora dvs. servește drept indiciu) cu care doriți să asociați lista. Apoi asociați locația cu primul articol din listă și continuați să asociați elementele învecinate până când aveți toate articolele într-o listă conectată.

Acest lucru vă permite să preluați ulterior elementele într-o ordine precisă și este foarte util să memorați lucruri precum o listă de activități, zilele săptămânii sau lunile anului într-o limbă străină sau orice altă listă în ordine. În plus, puteți aplica sistemul Link pentru a vă îmbunătăți memoria chiar și atunci când comanda nu este importantă.

Principalul dezavantaj este că, dacă nu reușiți să vă amintiți una dintre asociații, este posibil să nu vă puteți aminti și unele dintre următoarele elemente.

În plus, este nevoie de ceva timp pentru a accesa un anumit articol dintr-o listă mai lungă. Dacă doriți să cunoașteți al zecelea element dintr-o listă de 20, trebuie să parcurgeți toate elementele precedente pentru a recupera acel articol anume. Din acest motiv, sistemul de legături este cel mai bine utilizat pentru liste de dimensiuni mai scurte până la medii. Vă recomand să limitați utilizarea lui la liste cu mai puțin de 20 de articole.

După cum vom vedea mai târziu (8.4), pentru liste mai mari, Sistemul de legături poate fi combinat foarte eficient cu sisteme de fișiere mnemonice, cum ar fi sistemele peg și Metoda Loci. (Nu vă faceți griji cu privire la acești termeni pentru moment.)

Vizualizarea și legarea informațiilor abstracte - țările din Africa

Lista noastră de cumpărături conținea doar lucruri concrete, care pot fi ușor imaginate și vizualizate.

Dar ce zici de informații mai abstracte?

Cum memorezi liste cu elemente mai abstracte, cum ar fi numele lunilor într-o limbă străină, statele SUA, cele șaisprezece state federale *(Bundeslander)* ale Germaniei sau țările din Africa?

O soluție este să traducem termeni și concepte abstracte în elemente concrete, astfel încât să le putem vizualiza din nou și să le asociem eficient.

Să presupunem că doriți să vă amintiți țările din Africa. În prezent, sunt 54, dar numărul continuă să crească.

În timp ce o listă de această dimensiune este mai bine memorată folosind un sistem mnemonic de înregistrare (de exemplu, Metoda Loci [8.3]), numele țărilor africane pot servi ca un exercițiu minunat pentru a concretiza termenii abstracti.

Începutul listei arată astfel:

1. Algeria
2. Angola
3. Benin
4. Botswana
5. Burkina Faso
6. ...

Deci, cum facem aceste articole mai concrete, astfel încât să le putem vizualiza?

Începeți cu Algeria.

Cel mai simplu mod de a concretiza un termen abstract este prin utilizarea asociilor care vin spontan în minte când te uiți la nume sau îl pronunți.

De ce vă amintește Algeria?

Dacă îți vine în minte ceva concret, ia acel obiect. Când pronunț Algeria, îmi vine în minte termenul *de alge , iar algele sunt mult mai ușor de imaginat decât Algeria.*

Angola îmi amintește de *îngeri,* iarăși un articol foarte concret. Imaginează-ți un înger alb cu aripi și aureolă.

Benin îmi amintește de *Benny,* un ursuleț pe care l-am avut în copilărie.

Botswana pentru mine este o *barcă* (bot) trasă de o *lebădă* (lebădă).

Burkina Faso îmi amintește de *bikini,* așa că mi-l imaginez ca pe o fată frumoasă care poartă bikini. Numele ei ar putea fi Burkina Faso.

Ca rezultat, obținem următorii înlocuitori:

1. Algeria - Alge
2. Angola - Înger
3. Benin - ursulețul Benny
4. Botswana - Barcă trasă de o lebădă
5. Burkina Faso - Fată care poartă bikini

Vezi unde se duce asta?

Am înlocuit fiecare substantiv abstract cu un termen substitut concret sau chiar mai mulți termeni sau o expresie ca în Botswana. Iau primul lucru de care mi se aduce aminte. Dacă nu este suficient de concret, mă uit din nou la cuvânt sau pronunț din nou cuvântul pentru a găsi ceva mai ușor.

După ce am venit cu termenii mei înlocuitori concreti, aplic din nou Sistemul de legături, (adică, creez asocieri între elementele învecinate) începând cu o locație:

Îmi imaginez că o plajă din Africa (plaja va servi mai târziu ca un indiciu pentru a reaminti lista de țări) fiind plină de alge verzi (poza nu este frumoasă).

Un înger înoată în apă și se încurcă în alge.

Benny, ursulețul de pluș, vine în ajutor și scoate algele de pe înger și pe îngerul din apă.

Benny sare într-o barcă trasă de o mare lebădă albă. Benny spune: „Amețește-te!”

Marea lebădă albă se pocnește în Burkina Faso (fata cu bikini), care înoată în

apă în fața lebedei. Este vizibil furios și scoate un sunet „sssss”.

În acest fel, puteți memora toate cele 54 de țări în ordine alfabetică (sau orice altă ordine pe care o doriți).

„Hei”, ați putea spune, „dar înlocuirea tuturor numelor și apoi crearea asociațiilor necesită mult timp.”

Da, căutarea de înlocuitori adaugă un pas suplimentar. Cu toate acestea, cu practică, o poți face destul de repede.

Deci, cum procedați sistematic cu întreaga listă?

După cum am menționat mai sus, lista depășește deja lungimea recomandată de douăzeci de articole pentru sistemul de legătură. Recomand să traduceți termenii abstracti așa cum este descris mai sus și apoi să folosiți Metoda Loci, pe care o vom învăța în secțiunea 8.3 . Cu toate acestea, este perfect posibil să memorați țările din Africa cu sistemul de legături: parcurgeți lista și faceți asocieri pentru zece articole simultan. Apoi amintiți-vă de cele zece articole (să aruncați o privire la lista originală poate o dată sau, cel mult, de două ori) și continuați să faceți asocieri pentru următoarele zece articole... Urmând această procedură, ar trebui să vă puteți aminti toate cele 54 de țări în ordine alfabetică.

Cât timp ți-ar lua să memorezi cele 54 de țări sau orice altă listă de 50 de articole în ordine alfabetică sau în orice ordine prin memorare de la sine?

În ceea ce mă privește, mi-ar lua ore și probabil că aș uita cel puțin zece țări.

În plus, găsirea unor elemente sau expresii substitutive concrete pentru termeni abstracti și apoi crearea de asocieri vii este distractivă, în timp ce memorarea prin memorare este *#$-?!

Notă: Puteți găsi o listă completă a țărilor din Africa pe Wikipedia. (Verificați remembereverything.org/book-resources pentru detalii.)

5.4 Înlocuirea elementelor concrete cu termeni abstracti

Primul meu sfat este să te uiți la termenul abstract și să iei orice îți vine în minte.

Iată trei metode pe care le puteți folosi dacă nu puteți găsi în mod intuitiv un înlocuitor pentru care să creați o imagine:

1. **Folosiți cuvinte sau expresii care sună similar sau au o ortografie similară.**
   Algeria - Alge
   Botswana - Barcă trasă de o lebădă
   Alabama - arabă
2. **Folosiți cuvinte sau expresii care au un înțeles similar, dar care pot fi mai ușor de vizualizat sau imaginat.**
   Dragoste - Inimă cu săgeată trasă prin ea
   Justiție - Cantar mecanic
   Pace - semnul păcii
   Război - Scenă de război cu tancuri
3. **Luați în considerare un termen concret complet diferit, care vă va aminti de termenul abstract.**

Dacă știți puțin despre un articol, probabil că puteți veni cu un obiect sau o expresie concretă care este tipică pentru acest articol și vă va aminti de el.

În acest scop, întreabă-te: "Ce înseamnă acest cuvânt pentru mine? Ce știu despre el?"

Când văd sau aud cuvântul *Alabama*, imediat apare melodia „Sweet Home Alabama" (de Lynyrd Skynyrd). Mi-aș imagina o casă făcută din zahăr, bomboane și prăjituri și mi-aș folosi acea „casă de zahăr" ca obiect de înlocuire pentru Alabama.

Am un prieten bun în Orlando, Florida, care obișnuia să cultive portocale până când într-o iarnă a devenit prea frig, iar portocalele au înghețat. De atunci, portocalele mi-au adus aminte de Florida, iar Florida îmi amintește de portocale.

În mod similar, leii îmi amintesc de un safari în Kenya, așa că folosesc un leu mascul ca înlocuitor concret pentru Kenya.

În cele din urmă, pentru a ilustra cât de importante sunt asociațiile dvs. personale, uitați-vă la modul în care am înlocuit Somalia (numele unei alte țări africane) cu un telefon: există un film german numit *The Landshut Hijacking* bazat pe deturnarea reală a unui zbor Lufthansa.

În octombrie 1977, zborul 181 Lufthansa a fost deturnat de teroriști palestinieni. Teroriștii au forțat avionul să aterizeze la Mogadiscio, capitala Somaliei. În acel film, cancelarul german de atunci Helmut Schmidt a folosit un telefon gri de modă veche pentru a-și suna negociatorul șef, domnul Wischnewski, din Mogadiscio. Pentru a scurta povestea, acest telefon gri de modă veche îmi amintește de Somalia; deci asta folosesc.

Exemple:

Alabama - Casa de zahăr
Florida - Portocale
Kenya - Mascul leu
Somalia - Telefon gri de modă veche
Berlin - Ursul (animal heraldic al orașului Berlin)
New York - Statuia Libertății

Această ultimă metodă de înlocuire este foarte puternică și versatilă.

Dacă nu puteți găsi automat un termen sau o expresie concretă care are legătură cu termenul abstract pe care doriți să-l amintiți, puteți oricând să faceți câteva cercetări despre termenul abstract.

De exemplu:

- Care sunt reperele unui oraș sau ale unui stat?
- Ce informații concrete puteți găsi în Declarația Americană de Independență care să vă amintească clar de aceasta?

Singurul dezavantaj al acestei metode de înlocuire este că trebuie să știți deja cum să pronunți și să scrieți un termen pe care doriți să-l amintiți. Dacă doriți să memorați ortografia sau pronunția unui cuvânt complet nou, această

metodă în sine nu va ajuta. În acest caz, este mai bine să căutați cuvinte și expresii asemănătoare sunetului.

Cu toate acestea, dacă doriți să utilizați sistemul Link sau orice alt sistem de memorie pentru a reaminti Florida ca fiind una din Statele Unite, o portocală se va descurca bine.

5.5 Metoda cuvintelor cheie

Metoda *cuvintelor cheie* (numită și Mnemonică a cuvintelor cheie) este printre cele mai cercetate tehnici mnemonice. Ideea de bază este de a conecta un cuvânt cu sensul său folosind imagini. ^]

Metoda cuvintelor cheie este, de fapt, un caz special al Sistemului de legături. A fost folosit cu mare succes pentru a învăța vocabularul în limbi străine și terminologia specifică subiectului.

Metoda cuvintelor cheie este cel mai bine explicată prin parcurgerea unui exemplu:

Să presupunem că înveți limba germană și vrei să-ți amintești că cuvântul german *Fallschirm* înseamnă parașută în engleză.

1. Primul pas este să găsiți unul sau mai multe cuvinte în limba engleză asemănătoare sunetului (conținute în cuvântul în limba străină) pentru care puteți crea o imagine. Fallschirm sună un pic ca cimpanzeul (cimpanzeu) - un cimpanzeu care cāde. Ai putea vizualiza un cimpanzeu căzând de pe o stâncă.
2. Apoi, conectați acea imagine cu sensul englezesc - o parașută. Vizualizați cimpanzeul care cade deschizând parașuta și alunecând în siguranță la pământ.

Această asociere vizuală interactivă este de obicei suficientă pentru a memora sensul englezesc al unui cuvânt străin.

Cum funcționează recuperarea?

Când vedeți sau auziți cuvântul *Fallschirm,* probabil vă amintiți de cimpanzeul de toamnă asemănător cu sunetul. Acest lucru declanșează, la rândul său, imaginea cimpanzeului care cāde și își deschide parașuta. Ah - „Fallschirm înseamnă parașută."

Iată pașii pentru crearea unui mnemonic de cuvinte cheie:

1. Uită-te la noul cuvânt pe care vrei să-l amintești. Cum sună (în limba ta maternă)? Ce cuvinte sunt conținute în cuvânt?
2. Luați unul sau mai multe cuvinte asemănătoare cu sunetul și vizualizați-le.
3. Apoi, uitați-vă la sensul/definiția cuvântului: formați o imagine pentru sens.
4. Combinați mental imaginile într-o singură imagine interactivă.

Pentru a prelua sensul / definiția:

1. Privește cuvântul: Cum a sunat sau de ce ți-a amintit? Cu ce a fost asociat?
2. Imaginea va veni înapoi în minte și puteți recupera sensul cuvântului.

Metoda cuvintelor cheie este, de asemenea, foarte eficientă pentru învățarea terminologiei specifice subiectului.

De exemplu, pentru a reține numele și funcțiile diferitelor părți ale [33] creierul, M. Britt a sugerat un set complet de mnemonici . Să ne uităm la mnemonicul său pentru hipocamp:

Hipocampul conține cuvântul hipocamp. Vizualizează un hipopotam mare alergând într-un campus universitar. O funcție majoră a hipocampului este memoria. Așa că imaginați-vă că hipopotamitul alergând cu o busolă în jurul gâtului, pentru că și-a pierdut memoria despre cum să se întoarcă în mlaștină.

5.6 Amintirea numelor oamenilor și ale peștilor

Mi s-a întâmplat de multe ori: recunosc o persoană și poate chiar îmi amintesc câteva detalii despre ea sau ea - este profesor la colegiul local; este din Franța și face niște consultanță pentru compania prietenului meu...

Problema este că nu pot veni cu numele.

Când mi se întâmplă acest lucru, în mod normal întreb din nou numele persoanei - și de data aceasta sunt foarte atent și îl memorez.

Am descoperit că majoritatea oamenilor (inclusiv pe mine) nu se deranjează să fie întrebați din nou și vă încurajez să faceți același lucru. Acest lucru eliberează mintea de a se întreba mereu care era numele celeilalte persoane și de a folosi în mod constant pronume și alte soluții neîndemânatice. Pur și simplu îmi place mult mai mult conversația, cu problema numelui din drum. În plus, dacă părăsești o persoană a doua oară fără să-i cunoști numele, cum te vei simți data viitoare când o vei vedea? Poate vei încerca să le eviți cu totul pentru a evita o altă conversație incomodă. Cu toate acestea, dacă ați uitat numele unei persoane, întrebați din nou.

Amintirea unui nume (ca orice informație) începe cu atenție. Destul de des, oamenii nu își pot aminti un nume pentru că nu i-au acordat atenție în primul rând. Numele nu a intrat niciodată cu adevărat în memoria lor. Prin urmare, primul pas este să vă asigurați că o face. Când întâlnești pe cineva nou și se prezintă, ascultă cu atenție numele. Fiți atenți la ceea ce spune cealaltă persoană. Încetinește introducerea repetând numele:

R: „Bună, numele meu este Frank.”

Tu: „Îmi pare bine să te cunosc, Frank. Eu sunt Steve.” (se uită la Frank)

Dacă este un nume dificil sau străin și nu ești sigur dacă l-ai primit, cere-i persoanei să repete numele:

A: „Bună, sunt Socheata”

Tu: "Îmi pare bine să te cunosc. Îmi pare rău, vreau să mă asigur că am înțeles corect numele tău. Ați putea să mi-l repetați, vă rog?"

Puteți repeta cu ușurință numele încă o dată în timpul conversației și în timpul

rămas-bunului, fără a face oamenii să se simtă inconfortabil. De asemenea, asigurați-vă că vă uitați la fața persoanei în timp ce repetați numele. Acest lucru întărește automat asocierea dintre o persoană și numele acesteia.

A acorda atenție și repetarea numelui este adesea, dar nu întotdeauna, suficient pentru a-l aminti.

O metodă foarte eficientă de a vă stimula memoria numelui și de a vă aminti numele altei persoane este *mnemonicul numelui feței.* Ceea ce vrei să faci este să asociezi numele persoanei cu o trăsătură distinctivă a acelei persoane prin crearea unei imagini mentale interactive care să conțină persoana respectivă și o reprezentare vizuală a numelui acesteia.

Iată un exemplu:

1. Un bărbat ți se prezintă ca Ray.
2. Numele Ray declanșează imediat asocierea cu stingray.
3. Te uiți la Ray, iar nasul lui mare, ușor roșcat, îți atrage atenția. (Acesta devine caracteristica distinctivă.)
4. Îl vezi pe Ray fiind înțepat de o raie chiar în nas (imaginea ta interactivă).

Data viitoare când îl vei întâlni pe Ray și îl vei privi, probabil că îi vei observa din nou nasul. Aceasta va declanșa imaginea - înțepată de o rază - și, la rândul său, va declanșa numele lui - Ray.

Să formalizăm pașii:

1. Fii atent la numele persoanei.
2. Asociați numele persoanei cu ceva semnificativ, astfel încât să îl puteți vizualiza.
3. Privește persoana și găsește o trăsătură distinctivă. Privește mai întâi fața lui (linia părului, sprâncenele, ochii, nasul și bărbia). Totuși, nu trebuie să utilizați neapărat o caracteristică de pe fața persoanei. Dacă primul lucru care iese în evidență este burta lui, nimic nu te împiedică să folosești asta (doar nu-i spune). Dacă o poți evita, nu folosi ceva care poate fi schimbat cu ușurință, cum ar fi ochelarii. Poate data viitoare când persoana poartă lentile de contact.
4. Creați o imagine mentală în care trăsăturile distinctive ale persoanei și

reprezentarea vizuală a numelui său interacționează între ele.

Amintiți-vă:

Când veți vedea persoana data viitoare, probabil veți observa aceeași caracteristică; aceasta, la rândul său, declanșează imaginea din care puteți obține numele înapoi.

Notă: Doar încercarea de a aplica pașii de la 1 la 4 tinde să mărească memoria pentru un nume. Chiar dacă nu puteți asocia imediat numele cu ceva semnificativ sau nu puteți crea o imagine care implică persoana și numele, este mult mai probabil să vă amintiți numele când vedeți persoana data viitoare.

Pentru pasul 2, asocierea numelui persoanei cu ceva semnificativ, aveți mai multe opțiuni:

1. Unele nume sunt deja semnificative și pot fi vizualizate cu ușurință. În engleză, acestea includ multe nume de familie, cum ar fi Smith (fierar), Hoover (aspirator), Brown (culoare), Miller, Walker etc.
2. În multe cazuri, s-ar putea să cunoști deja o persoană care poartă același nume. Acesta poate fi un prieten sau o figură celebră. Dacă o femeie cu părul roșu și ondulat tocmai s-a prezentat ca Jenny - și ai o prietenă bună pe nume Jenny - creează o imagine în care prietena ta Jenny smulge părul noii tale cunoștințe. Numele persoanei este Iulius - imaginea Iulius Caesar.
3. Pentru alte nume care nu declanșează imediat o asociere, creați un nume sau o expresie similară cu sunetul care poate fi apoi vizualizată (consultați și „Metoda cuvintelor cheie” și „Înlocuiește elemente concrete cu termeni abstracti”).

Iată înlocuitorii mei pentru trei nume de familie destul de neobișnuite, pe care eu

ales aleatoriu din agenda telefonică a orașului New York:
Kurzawa - Coors ABBA
Kazimiers - Cașmir
Rhee - Reh (germană pentru căprioară)

Inițial, s-ar putea să dureze ceva mai mult pentru a veni cu înlocuitori, dar odată ce vei exersa, vei fi surprins cât de repede poți găsi înlocuitori. Ca alternativă, întrebați-vă: „Cu ce rimează numele?”

Acest lucru ne aduce la întrebarea dacă ar trebui să memorați prenumele, numele de familie sau ambele. Aceasta depinde de țara și de contextul în care cunoști o persoană.

În SUA, prenumele este suficient pentru majoritatea situațiilor. În condiții formale, germanii se vor prezenta în mod normal doar cu numele de familie. Germanii mai tineri din medii informale ar putea folosi doar prenumele.

În China, este posibil ca oamenii să vă ofere numele lor complet (numele de familie prenumele) sau numele de familie, iar în setările de afaceri doriți să le folosiți numele de familie și titlul. De exemplu, dacă întâlniți un manager cu numele de familie Zhang într-o întâlnire de afaceri, doriți să spuneți Manager Zhang în loc de domnul Zhang.

Vă sugerez ca, dacă veniți dintr-un mediu cultural diferit, să citiți despre eticheta pentru țara respectivă și, dacă aveți îndoieli, să întrebați persoana (sau o persoană care o cunoaște) cum îi place să fie numită.

Înlocuitorii mei pentru cele mai comune zece nume de familie englezești:

1. Smith - Fierar cu ciocan
2. Johnson - pulbere pentru copii a lui Johnson
3. Williams - Un nume german pentru un lichior făcut din pere
4. Jones - Grace Jones
5. Brown - aparat de ras electric Braun
6. Davis - AVIS - Rent-A-Car
7. Miller - Miller
8. Wilson - Rachetă de tenis (Wilson)
9. Moore - Moor (mlaștină)
10. Taylor - Taylor

Ar trebui să scrieți numele persoanelor pe care le întâlniți?

Dacă conduceți o afacere sau vă aflați în orice altă poziție în care este

important să cunoașteți oameni și să construiți relații cu aceștia pentru a reuși, este o idee bună să scrieți numele persoanelor pe care le întâlniți și data și locul în care i-ați întâlnit.

Un moment bun pentru a face acest lucru este după ce v-ați întors de la o întâlnire sau după ce un client a părăsit magazinul dvs. Treceți din nou mintal prin întâlnire și evocați-vă imaginea mentală despre fiecare persoană pe care ați întâlnit-o și numele lor. Procesul de reamintire activă a numelor și de scriere a acestora vă va întări și mai mult memoria.

Sfat: Evernote este o aplicație drăguță pentru smartphone-uri, tablete și computere pentru a nota, colecta și sincroniza tot felul de biți de informații, inclusiv nume și cărți de vizită.

Ce zici de mnemonicul cu nume de față și de pește?

Utilizarea Mnemonicului Nume Față nu se limitează la oameni. În 2003, Carney și Levin le-au cerut elevilor să folosească mnemonicul numelui feței pentru a memora numele a 20 de specii de pești diferite folosind o imagine și un cuvânt cheie pentru fiecare dintre speciile de pești. Elevii care au folosit mnemonicul au putut identifica semnificativ mai mulți pești decât un al doilea grup care a folosit propria lor metodă. [34]

Într-un experiment similar, Carney și Levin au folosit mnemonicul numelui feței în experimente în care elevii trebuiau să asocieze picturile cu artiștii care le pictau. Din nou, studenții care au folosit mnemonicul au depășit un grup de control. Făcându-le elevilor să se concentreze pe stilul picturilor în loc de caracteristicile individuale, elevii ar putea chiar să se identifice în mod fiabil pictorul pentru lucrări noi pentru care nu fuseseră instruiți. [35]

Cum poți folosi asta?

Ori de câte ori vi se oferă un grup de imagini sau desene și vi se cere să memorați numele care însoțesc imaginile, Mnemonicul Față-Nume poate fi folosit ca strategie eficientă, aplicând-o pentru fiecare pereche desen-nume:

Transformați numele în ceva ce puteți vizualiza, căutați o caracteristică remarcabilă în imagine/desen și asociați cuvântul cheie vizualizat cu acea caracteristică. Așadar, dacă doriți să deveniți un expert în pești de joc, de ce să nu luați o carte cu imagini cu pești, să aplicați mnemonicul cu numele feței

și apoi să vă testați acoperind numele peștilor.

6 Revizuire spațiată, „Carti flashy” și SPRIT

Cei mai mulți dintre noi suntem destul de obișnuiți cu „faptul” că informațiile nu se lipesc prima dată când le auzim sau le vedem. După cum vă puteți aminti din capitolul „Blocuri de construcție a memoriei AVEC **P** O” (4), exersarea reamintirii este o strategie foarte eficientă pentru a vă îmbunătăți memoria.

Dacă a trebuit să vă amintiți cantități mari de informații în trecut și ați încercat să revizuiți sistematic aceste informații, probabil știți că nu este ușor să țineți evidența *când să revizuiți ce.*

Dacă ai învățat o limbă străină, sunt șanse să fi trebuit să treci peste cuvinte de mai multe ori înainte de a le putea aminti cu ușurință. Probabil ați experimentat cu diferite moduri de a revizui vocabularul.

O modalitate ar fi să scrieți o listă cu cuvintele pe care doriți să le memorați pe o foaie de hârtie, cu cuvântul englezesc în partea stângă și cuvântul străin în partea dreaptă, sau invers.

Apoi parcurgeți lista de câteva ori pentru a memora cuvintele. După câteva recenzii, probabil că vă puteți aminti majoritatea cuvintelor. Unii dintre ei vor fi mai încăpățânați, dar în cele din urmă, vă puteți agăța și de ei. „Le ai în memorie.”

Pentru a exersa amintirea cuvintelor, acoperiți de obicei partea străină a tabelului sau partea engleză și testați cunoștințele dvs. Să presupunem că vă amintiți 70% dintre cuvinte. Celelalte 30% le reciti din nou pana iti poti aminti.

Le pui deoparte, iar a doua zi, sau câteva zile mai târziu, faci din nou același lucru... până când ești mulțumit de rezultatul tău.

Utilizarea acestei metode nu se limitează la vocabular.

Când vrem să învățăm orice fel de fapte, terminologie, formule, proceduri, structuri etc., avem tendința de a scrie informațiile, de a le trece peste câteva ori pentru a ne asigura că ne cunoaștem lucrurile, apoi exersăm reamintirea pentru a ne testa. Unele informații pe care le putem aminti cu ușurință, dar o

parte din material este mai încăpățânată.

Există câteva probleme cu această metodă simplă de revizuire, care o fac nepractică ca strategie pe termen lung:

1. Îți amintești materialul până la următorul test, examen, întâlnire sau sfârșitul seminarului, dacă ai noroc, și apoi dispare treptat. Acest lucru nu este suficient de bun pentru informațiile de care aveți nevoie ca bază pentru alte lucruri pe care doriți să le învățați. Deoarece lucrurile se bazează unul pe celălalt în aproape fiecare domeniu de studiu sau profesie, lacunele care apar în cunoștințe pot deveni o problemă reală.
2. Cu cât înveți mai mult, cu atât devine mai dificil să ții evidența a ceea ce știi și a ceea ce nu știi.
3. În timpul revizuirii, trebuie să parcurgeți majoritatea informațiilor, dintre care unele le cunoașteți deja pe de rost. Acest lucru devine din ce în ce mai enervant și plictisitor. Pierzi timpul, în loc să te concentrezi pe materialul pe care nu-l cunoști.
4. Unele părți ale notelor tale tind să atragă alte informații și, dacă acele indicii nu sunt prezente atunci când încerci să reamintești o anumită informație, este posibil să nu poți accesa ceea ce încerci să îți amintești. Uneori este de dorit să se folosească informațiile vecine; totuși, atunci când comanzi o ceașcă de cafea într-o cafenea din Madrid, nu poți spera în mod rezonabil că cuvântul care precede sau urmează cuvântului *cană* din lista ta de vocabular spaniolă este scris pe peretele cafenelei.

Ținând cont de aceste probleme, să ne uităm la o strategie de revizuire de lungă durată și la formatele adecvate:

Pentru a păstra informațiile, trebuie să le revizuiți de mai multe ori exersând reamintirea sau utilizând-o. O strategie eficientă de revizuire presupune creșterea treptată a intervalului de timp dintre recenziile repetate. Eu numesc această strategie **SPRIT** (Spaced Review Increasing Time Intervals).

Recomand să revizuiți materialul nou învățat la 10 minute după învățarea inițială (faceți o pauză de 10 minute și faceți ceva complet diferit) și din nou câteva ore mai târziu. Apoi dublați intervalul de timp dintre recenziile ulterioare; adică revizuire după 1 zi, 2 zile, 4 zile, 1 săptămână, 2 săptămâni,

1 lună, 2 luni... Intervalele de inter-review nu sunt turnate în piatră, ci depind mai degrabă de dificultatea materialului și de tine.

Pentru a implementa SPRIT într-un mod eficient dorim să:

- Petrecem cea mai mare parte a timpului concentrându-ne pe informațiile importante pe care nu le cunoaștem deja bine.
- Examinați exersând amintirea, mai degrabă decât recitirea.

Pentru a realiza acest lucru, trebuie să aveți informațiile importante într-un format concis, ușor accesibil și o modalitate de a ține evidența părților acestor informații pe care le cunoașteți deja.

Următoarele formate fac revizuirea și exersarea reamintirii ușoare și eficiente:

- Hărți mentale (vezi capitolul despre hărțile mentale [10])
- Contururi pliabile (consultați secțiunea „Luarea de note și conturarea cu OneNote” [16.1])
- Sisteme de evidență mentală care conțin punctele cheie (vezi capitolul privind sistemele de înregistrare mentală [8])
- Carduri flash (acest capitol)

Pentru învățarea faptelor și a limbilor străine, vă sugerez să utilizați fie carduri index și o cutie de carduri, fie un program de card flash pentru computer. Pe o parte a fișei (= card flash), scrieți o întrebare sau faceți un mic desen, tabel, diagramă etc. cu informațiile lipsă indicate de o săgeată sau un semn de întrebare. Pe de altă parte, notează răspunsul.

6.1 Sistemul Leitner Box

Dacă preferați să lucrați cu carduri de index de hârtie, mai degrabă decât cu carduri flash pentru computer, *sistemul Leitner Box* este un sistem ușor de urmărit și eficient.

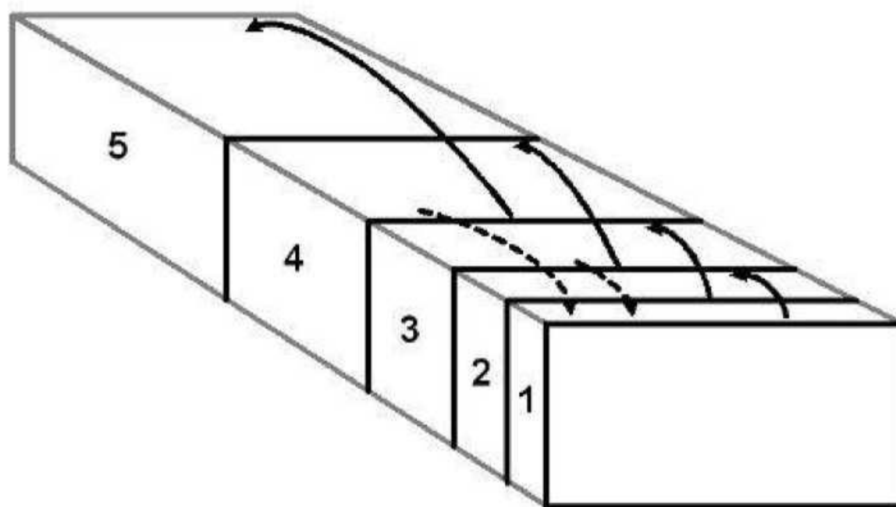
Acest sistem folosește fișe de hârtie și o cutie de carduri cu compartimente de

dimensiune crescândă. Cărțile memorate se deplasează prin diferitele compartimente până când au fost revizuite de un număr suficient de ori.

Acest sistem facilitează învățarea și revizuirea eficientă a unui număr mare de fapte, vocabular etc. Jurnalistul austriac Sebastian Leitner l-a propus în [36] 1973 în cartea sa *So Lernt man Lernen (Cum să înveți să înveți).*

Cum se utilizează sistemul Leitner Box?

Obțineți (sau faceți) o cutie de carduri pe care o puteți împărți în diferite compartimente de dimensiune crescătoare (1cm, 2cm, 4cm, 8 cm, 16cm):



Pașii de învățat și revizuit cu sistemul Leitner Box:

1. Luați un index; scrieți întrebarea pe față și răspunsul pe spate.
2. Completați până la 10 carduri în acest fel și învățați-le. Puneți cărțile învățate în compartimentul 1.
3. În ziua următoare, începeți să revizuiți: începând cu prima carte, parcurgeți cardurile din compartimentul 1 unul câte unul și răspundeți la întrebări.
   Notă: cardurile din compartimentul 1 sunt revizuite în fiecare zi.
4. Comparați răspunsul dvs. cu partea din spate. Dacă ați înțeles bine, cardul este plasat în compartimentul 2 (ca ultima carte). Dacă nu, se întoarce la ultima poziție a compartimentului 1.
5. Odată ce compartimentul 2 este aproape plin, luați un teanc de cărți

groase de un deget din compartimentul 2 și răspundeți la ele. Cărțile la care ați răspuns corect se mută în compartimentul 3 (din nou în ultima poziție). Retrogradați fiecare carte la care a răspuns greșit la ultima poziție din compartimentul 1.

6. Odată ce compartimentul 3 este aproape plin, luați un teanc de cărți groase de un deget din compartimentul 3 și examinați-le. Din nou, cărțile la care ați răspuns corect se mută în compartimentul 4, în timp ce cele la care ați răspuns greșit se mută înapoi în compartimentul 1.
7. Pentru compartimentele 4 și 5 procedați în același mod.
8. Cardurile cu răspuns corect din compartimentul 5 pot fi arhivate într-o cutie separată pentru carduri.

De ce ar trebui să folosești acest sistem?

- După ce un card s-a mutat prin toate cele cinci compartimente, vă veți aminti pentru o perioadă lungă de timp.
- Ordinea cărților se schimbă în timp. Unele cărți se mută în următorul compartiment, în timp ce altele se întorc în compartimentul 1. Astfel, puteți fi sigur că vă puteți aminti un fapt, un cuvânt nou etc. în diferite contexte și nu doar într-o singură ordine.
- Cu excepția compartimentului 1, care este revizuit în fiecare zi, intervalul dintre recenzii nu este complet fix, dar variază în funcție de câte cărți înveți în fiecare zi. Nu trebuie să urmăriți singur intervalul de timp, cu condiția să continuați să învățați cărți noi.

Opțional: dacă nu învățați informații noi pentru o perioadă prelungită de timp (de exemplu, atunci când sunteți într-o vacanță), cardurile din compartimentele cu numere mai mari s-ar putea să nu fie revizuite pentru o lungă perioadă de timp. Pentru a remedia acest lucru, puteți revizui cardurile conform unui program de timp:

Compartimentul 1 - În fiecare zi
Compartimentul 2 - La fiecare 2 zile
Compartimentul 3 - În fiecare săptămână
Compartimentul 4 - La fiecare 2 săptămâni
Compartimentul 5 - În fiecare lună

Pentru un material mai ușor, puteți extinde intervalele. De asemenea, puteți revizui cardurile mai devreme dacă, de exemplu, studiați pentru un examen.

6.2 SPRIT cu un program de card flash pentru computer

Folosind un computer, vă puteți elibera complet de orice griji cu privire la momentul în care să revizuiți o anumită informație. Programele de calculator moderne se adaptează la dificultatea materialului și programează automat revizuirea înainte ca o informație să fie uitată. Cardurile flash dificile sunt revizuite automat mai des, astfel încât să vă petreceți timpul pe cardurile (informațiile) pe care nu le cunoașteți.

Sunt disponibile două tipuri principale de programe:

1. Programe bazate pe Sistemul Leitner Box, cu un program fix de revizuire. Adică, toate cardurile urmează același program de revizuire.
2. Programe adaptive, care modifică automat intervalul de revizuire pentru carduri individuale în funcție de dificultatea unui card.

Notă: O listă de programe recomandate poate fi găsită la sfârșitul acestui capitol.

Ambele tipuri sunt ușor de utilizat și vă pot ajuta să memorați un număr mare de fapte, vocabular etc.

Am vorbit deja despre sistemul Leitner Box, așa că haideți să aruncăm o privire asupra programelor adaptive.

Majoritatea programelor adaptive se bazează pe (sau cel puțin sunt inspirate de) cercetările

biolog și informatician, dr. Piotr Wozniak. În timp ce studia pentru diploma de master în biologie, a devenit din ce în ce mai frustrat de cantitatea mare de informații pe care trebuia să le memoreze.

Și-a dat seama că informațiile pe care și le putea aminti în ziua examenului au fost uitate curând. Încercarea lui de a învăța cu adevărat, mai degrabă decât să memoreze pentru chestionare și examene, l-a condus la crearea unui program numit Supermemo. Din câte știu, Supermemo a fost primul program care a putut programa revizuirea cardurilor flash *individuale* în funcție de dificultatea acestora. Este încă actualizat și utilizat pe scară largă.

Iată cum funcționează programele adaptive flash card:

Ca și înainte, creați carduri flash cu informații, cum ar fi fapte, vocabular etc. Fiecare card are o parte cu întrebare și o parte cu răspuns. Cardurile pentru diferite subiecte pot fi plasate în diferite categorii. În funcție de program, puteți utiliza și imagini și sunet pe carduri flash. Recomand cu căldură să folosiți imagini ori de câte ori este posibil.

Pentru fiecare card nou introdus și pentru fiecare card pe care îl revizuiți, programul vă cere să evaluați cardul de la 0 la 5, în funcție de cât de bine vă simțiți reamintiți. [38]
este.

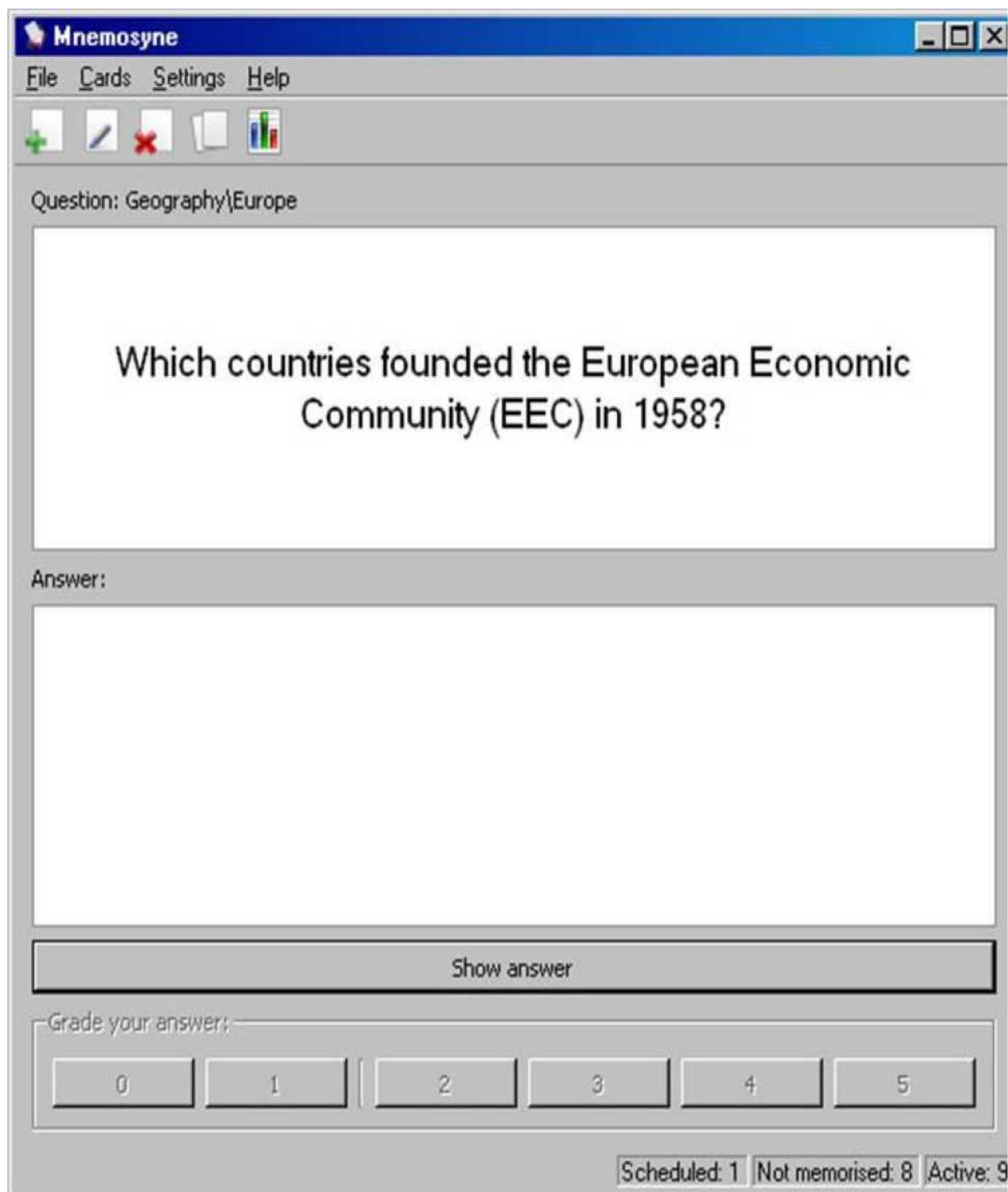
Nota 0: Nu-mi amintesc informațiile.

Clasa 1: Nu-mi amintesc informațiile, dar devin din ce în ce mai familiare.
Clasa 2: abia îmi amintesc.
Clasa 3: Îmi pot aminti informațiile cu ceva efort.
Clasa 4: Îmi amintesc informațiile. (Intervalul a fost corect.) Nota 5: Îmi pot aminti informațiile. (Intervalul a fost poate prea scurt.)

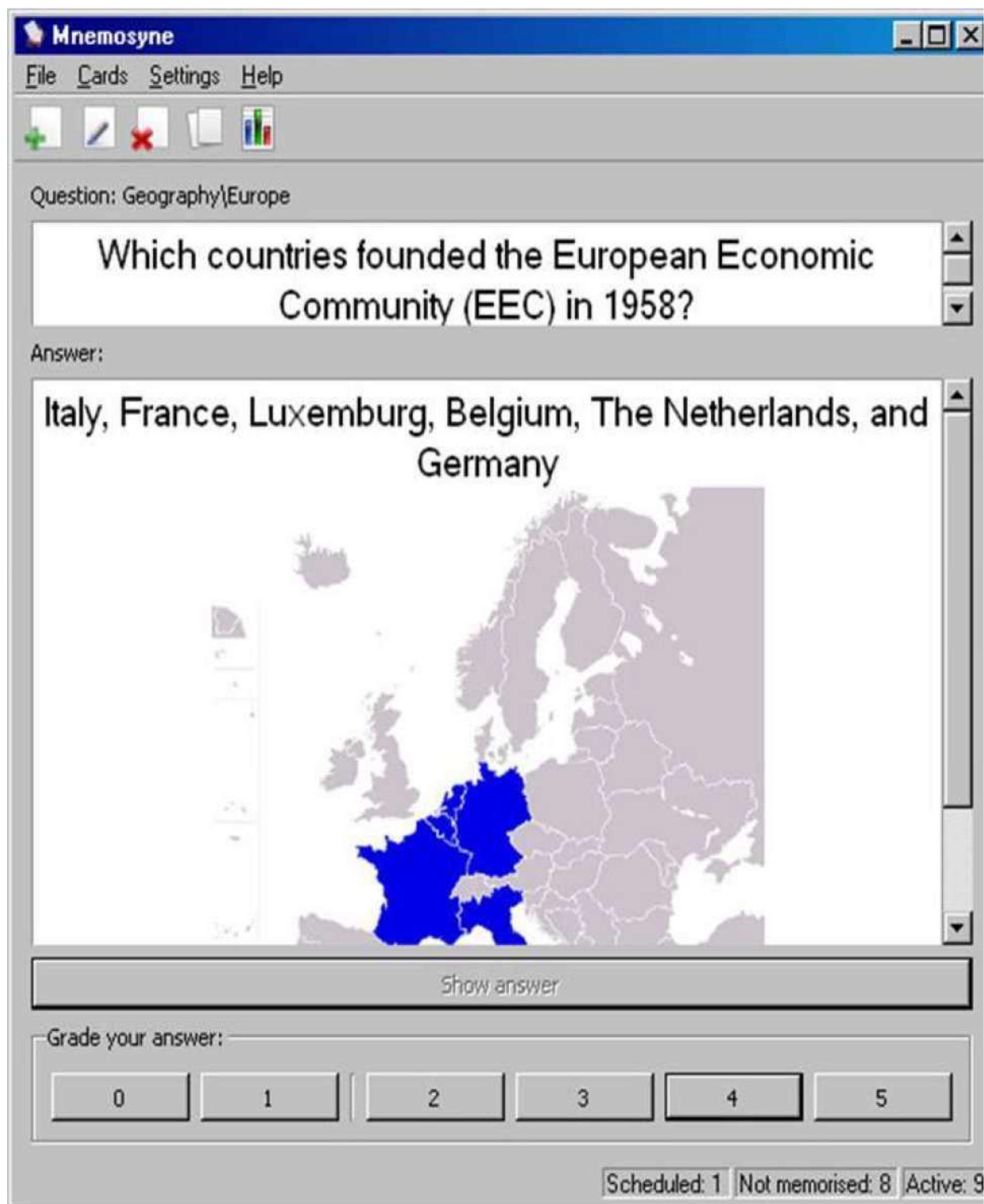
Pe baza unui program de bază și a notei pe care o acordați unui card, programul programează automat următoarea revizuire pentru acel card. De fiecare dată când porniți programul, acesta afișează automat cardurile flash care trebuie revizuite și vă solicită evaluarea dvs.

Să aruncăm o privire la un exemplu (capturi de ecran Mnemosyne):

1. Programul prezintă un card flash pentru revizuire:



2. Răspundeți la card, faceți clic pe „Afișați răspunsul" și comparați răspunsul dvs. cu răspunsul afișat:



3. Evaluați răspunsul pentru acest card (0-5), iar programul programează automat următoarea revizuire.

Iată o listă de programe de luat în considerare:

Program	Plătit/ Gratuit	Sistem
Anki	Gratuit (cu excepția	Windows, Linux, Mac, Android, iPhone, iPad
Mnemosyne	Gratuit	Windows, Linux, Mac Mnemodomo pentru Android Mnemojojo pentru telefoane mobile
Supermemo	Versiuni comerciale mai vechi disponibile ca program gratuit	Windows, iPhone, iPad
Programul Vtrain - Leitner Box	Comercial	Windows

Ce program ar trebui să folosești?

- Până de curând, am folosit exclusiv Mnemosyne pentru că are suficiente funcții pentru a mă menține mulțumit, este foarte ușor de utilizat și gratuit.
- Dacă doriți să revizuiți pe mai multe dispozitive (de exemplu, pe un PC și un telefon Android sau iPhone), vă recomand Anki, care este disponibil pentru cele mai comune platforme. Anki se sincronizează fără probleme între diferite sisteme. În plus, Anki permite o cunoaștere foarte sofisticată și flexibilă și un design de card flash care depășește cardurile tradiționale cu două fețe. În aceste zile, folosesc acest program de cele mai multe ori.
- Pe un PC Windows, toate programele din tabelul de mai sus au fanii lor și vă pot ajuta să memorați cantități mari de informații. Dintre acestea, Supermemo este încă programul cu cele mai multe caracteristici (multe dintre ele unice pentru Supermemo) și cel mai avansat algoritm de programare.
- Vtrain urmează abordarea clasică Leitner Box.

Pentru toate programele, sunt disponibile biblioteci de carduri gata făcute. Prin toate mijloacele, aruncați o privire la modul în care alți oameni fac carduri flash și lăsați-le să vă inspire. Cu toate acestea, aș recomanda în continuare să vă faceți propriile carduri flash. Acest lucru vă va ajuta să învățați cum să formulați cel mai bine cunoștințele într-un mod care să se potrivească învățării - o abilitate foarte utilă care este aplicabilă mult dincolo de realizarea de carduri flash. De asemenea,

învățarea merge dincolo de revizuirea cardului flash. Cardurile flash ale altcuiva ar putea fi doar o parte din ceea ce acea persoană folosește pentru a învăța un corp de cunoștințe.

Pentru mai multe informații despre cum să creați carduri flash și software pentru carduri flash, vă rugăm să verificați secțiunea (7.1) și *amintiți-vă.org/book-resources* .

7 Învățarea vocabularului limbilor străine

Recomand cu caldura invatarea unei limbi straine. Veți învăța o abilitate utilă, vă antrenați memoria și, în același timp, vă distrați. Dacă aveți timp, înscrieți-vă la un curs de limbi străine și profitați de ocazie pentru a socializa.

Învățarea vocabularului este o parte importantă a învățării unei limbi străine. Acest capitol va pune în mână câteva instrumente foarte eficiente pentru a face învățarea vocabularului limbilor străine o simplă briză.

Să începem cu câteva îndrumări importante:

În ce direcție ar trebui să înveți vocabularul limbilor străine?

Dacă ați învățat vreodată vocabular folosind o listă de vocabular sau carduri flash, probabil v-ați întrebat în ce direcție ar trebui să studiați vocabularul. Ar trebui să vă uitați la (citiți) un cuvânt în limba străină (cuvânt FL) și să vă întrebați despre semnificația acestuia sau ar trebui să vă uitați la un cuvânt în limba maternă (NL) și să încercați să produceți cuvântul FL?

Dacă scopul tău este să vorbești limba (adică utilizarea activă), ar trebui să te uiți la partea NL a unui card flash sau a unei liste de vocabular și să încerci să produci cuvântul FL.

De ce?

Producerea și pronunțarea corectă (și ortografia) unui cuvânt în limbă străină, dat un cuvânt în NL, este mult mai dificilă decât să ghiciți semnificația acestuia. Dar trebuie să faci față exact acestei dificultăți pentru a te exprima. Dacă vă aflați în China și aveți nevoie urgent să găsiți gara, trebuie să spuneți *huo-che-zhan* (). Te gândești la ceva ce vrei să exprimi și apoi produci cuvântul FL.

În plus, cercetările indică faptul că, atunci când oamenii învață în direcția NL-FL, ei obțin totuși un scor destul de bine atunci când sunt interogați în direcția opusă, adică de la FL la NL. Pe de altă parte, oamenii care au fost instruiți numai în direcția FL-la-NL tind să aibă performanțe slabe atunci când sunt chestionați de la NL la FL.

Ce se întâmplă dacă vrei să studiezi vocabularul în principal pentru înțelegerea și înțelegerea lecturii - adică, ce se întâmplă dacă trebuie doar să cunoști semnificația anumitor cuvinte în limbi străine?

În acest caz, luați în considerare studiul din FL în NL, deoarece acest lucru este mai ușor și vă va permite să memorați mai mult vocabular în același timp.

Notă: Într-un experiment care a implicat vorbitori nativi de engleză cărora li s-a oferit vocabular de franceză de învățat, participanții care au învățat în direcția engleză în franceză (grupul 1) au obținut scoruri egale cu participanții care au învățat în direcția franceză în engleză (grupul 2) atunci când au fost chestionați de la franceză la engleză. Participanții din grupa 2, pe de altă parte, au avut rezultate foarte slabe când au fost nevoiți să producă cuvântul francez, dat fiind un cuvânt englezesc . [^

Aceasta ne duce la a treia variantă: învățarea vocabularului în ambele direcții (învățare combinată), adică de la NL la FL și de la FL la NL. Acest lucru a fost testat într-un experiment cu studenți olandezi care învață vocabularul francez.

Cea mai importantă descoperire din acel experiment a fost:

Învățarea combinată (controlată pentru timp) nu a sporit reținerea în comparație cu studierea doar într-o singură direcție dacă testul a fost în aceeași direcție cu învățarea. .^]

Ce înseamnă asta pentru învățarea ta?

Să presupunem că aveți 15 minute pentru a studia o listă de cuvinte. Dacă studiați din NL în FL și testul este, de asemenea, de la NL la FL, sau studiați de la FL la NL și testul este de la FL la NL, probabil că nu veți obține un beneficiu folosind o parte din timp pentru a studia și în direcția opusă.

Cum să atingem perfecțiunea în ambele direcții?

Luați în considerare să petreceți cea mai mare parte a timpului de învățare în direcția NL-FL, deoarece este direcția mai dificilă și oferă, de asemenea, o reținere rezonabilă atunci când sunteți interogat de la FL la NL. Așa că puteți învăța din NL în FL până când stăpâniți noile elemente de vocabular pe care doriți să le învățați. Apoi utilizați o strategie de revizuire distanțată (folosind

un program de card flash) și testați-vă în ambele direcții, adică de la FL la NL și de la NL la FL. Feedback-ul pe care îl primiți în acest fel vă va oferi o indicație clară cu privire la cuvintele pe care trebuie să le revizuiți mai mult.

Acest lucru este relativ ușor de realizat cu software-ul modern pentru carduri flash. Majoritatea programelor vă permit să utilizați un card de vocabular și în direcția opusă.

Dacă utilizați o listă de vocabular pentru învățarea dvs., inserați sesiuni de chestionare în care vă testați din NL în FL (care acoperă coloana FL) și sesiuni în care vă testați de la FL la NL (care acoperă coloana NL).

Evitați să învățați grupuri de cuvinte noi împreună care au legătură în sensul lor.

În multe manuale, cuvinte noi care aparțin aceleiași categorii, cum ar fi fructe, argintărie, părți ale corpului și îmbrăcăminte, sinonime ale unui anumit cuvânt sau cuvinte cu sens opus (cum ar fi grăsime și slabă) sunt adesea prezentate împreună într-un grup.

Acest tip de grupare se numește *clustering semantic*. O credință populară este că învățarea de cuvinte noi într-un grup semantic va îmbunătăți reținerea [41] cuvinte. Din păcate, cercetările indică contrariul. Învățarea unui grup de cuvinte noi cu semnificații înrudite tinde să creeze confuzie.

De exemplu, dacă studiezi cuvintele în limbă străină pentru cuțit și furculiță în același timp, este mai probabil să confundați unul cu celălalt și ați putea încerca să folosiți trucuri pentru a evita această confuzie. Acest lucru adaugă la timpul de învățare a vocabularului și pentru o perioadă de timp lasă o urmă de îndoială.

În cele mai multe cazuri, este mai bine să extindeți învățarea cuvintelor legate semantic .

O modalitate mai bună de a grupa noul vocabular este folosirea unei povești sau a unei teme naturale. Luați în considerare următorul exemplu scurt (cuvintele noi sunt scrise în cursive):

Stau pe balconul unui hotel din Thailanda. Afară este un *cocos*. O maimuță *în lesă* se cațără în copac și *culege* nuci de cocos.

Desigur, prin gruparea cuvintelor în jurul unei povești/teme, nu puteți evita întotdeauna să învățați împreună cuvinte înrudite, dar este relativ ușor să evitați un număr mare de cuvinte înrudite, cum ar fi toate lunile anului sau zilele săptămânii, care apar într-o singură poveste naturală.

Dacă folosiți un manual sau sunteți înscris la o clasă de limbi străine, probabil că va trebui să trăiți cu gruparea vocabularului creat de autorul manualului sau instructorul. Dar nu totul este pierdut - puteți evita confuzia cuvintelor înrudite utilizând carduri flash împreună cu un program de revizuire distanțat și răspândind învățarea inițială a cuvintelor care au sens înrudit pe perioade mai lungi de timp.

7.1 O metodă practică de memorare a vocabularului limbilor străine

Vă voi ghida printr-o metodă practică de a învăța vocabularul limbilor străine folosind instrumentele pe care le-am învățat până acum:

1. Revizuire la distanță folosind carduri
2. Mnemonice, în special metoda cuvintelor cheie și o tehnică pe care o numesc *metoda îmbunătățită a cuvintelor cheie*

Dacă înveți vocabularul limbilor străine în timpul unui curs de limbi străine sau în timp ce exersezi cu un tutore sau un partener de schimb lingvistic, probabil că înveți cuvinte noi în context.

Acesta poate fi un pasaj dintr-un manual sau o conversație despre evenimentele zilei cu partenerul tău de schimb lingvistic. Dacă înveți dintr-o carte sau într-o clasă, probabil că ai deja o listă de vocabular, în mod ideal împreună cu cel puțin o propoziție în care este folosit noul cuvânt. Când sunteți implicat într-o conversație, notați cuvintele pe care doriți să le amintiți pe o foaie de hârtie și rugați-vă partenerul/tutorul de limbă să vă dea câteva exemple de fraze, propoziții sau colocații.

Folosiți cât este necesar din timpul tutorelui sau al partenerului dvs. de limbă pentru a vă permite să produceți pronunția corectă.

Angajarea unui vocabular nou pentru memoria pe termen lung:

1. Scrieți cuvinte noi pe carduri flash, cu cuvântul FL (și pronunția acestuia) pe o parte și semnificația acestuia în limba maternă, pe cealaltă parte. Concentrați-vă pe un sens pentru un anumit card flash . *(Vezi mai jos pentru informații detaliate despre realizarea unor carduri bune de vocabular.)*
2. Învățați noile carduri flash până când vă puteți reaminti cu succes cele mai multe dintre ele. Dacă doriți să utilizați în mod activ un nou cuvânt FL, trebuie să îl puteți pronunța și să-l ortografiați corect, având în vedere

un cuvânt NL sau obiectul real ca indiciu. În plus, încercați să veniți cu un exemplu de frază în care este folosit cuvântul FL.

3. Utilizați metoda cuvintelor cheie sau metoda îmbunătățită a cuvintelor cheie (secțiunea următoare) pentru cuvintele care nu se lipesc. *Note: Unele dintre cuvinte sunt ușor de reținut, în timp ce câteva nu vor rămâne chiar și după mai multe încercări de a folosi memorarea sau analizarea lor. Pentru acele cuvinte, vă sugerez să folosiți mnemonice precum metoda cuvintelor cheie (5.5), rime sau metoda îmbunătățită a cuvintelor cheie (7.2).*
4. Examinați cardurile (interesându-vă singur) la intervale de timp tot mai mari, utilizând programul preferat de carduri flash. Dacă nu aveți unul, descărcați Anki (ankisrs.net) sau Mnemosyne (mnemosyne-proj.org). Dacă doriți să utilizați index pe hârtie, utilizați sistemul Leitner Box descris în ultimul capitol.

Cum faci carduri flash bune pentru învățarea vocabularului?

Un cuvânt FL ar putea avea mai multe semnificații în propriul tău NL și invers. Dacă vă concentrați pe utilizarea activă a unui cuvânt, veți învăța cuvântul din NL în FL. În acest caz, vă sugerez să vă concentrați pe un singur sens de pe cardul dvs. flash (cel pe care doriți să îl exprimați).

După cum am menționat mai devreme, scrieți cuvântul FL (și pronunția acestuia) pe o parte și semnificația pe care vă concentrați în limba maternă pe de cealaltă parte. Adăugați imagini cât de mult puteți.

Sfat: *programele avansate precum Mnemosyne și Anki permit carduri speciale de vocabular care mută automat notele și câmpul de pronunție (foarte util pentru limbile cu o scriere non-latină, cum ar fi chineză, japoneză, thailandeză etc.) în partea de răspuns a unui card, indiferent de direcția în care vă interogați. În acest fel, notele și pronunția nu vor oferi indicii nedorite pentru răspuns. Câmpul de note poate fi folosit pentru a nota fraze și alocații în care este folosit un cuvânt FL. În plus, puteți adăuga o poveste mnemonică care vă ajută să vă amintiți cuvântul FL în câmpul de note.*

Cu unele excepții, procedați la fel dacă învățați cuvinte noi doar pentru înțelegere, adică în direcția FL către NL. Concentrați-vă pe sensul care este important în contextul actual. Dacă doriți să faceți un pas mai departe, găsiți

și semnificația de bază a unui cuvânt, dar nu încercați să enumerați toate semnificațiile diferite ale unui cuvânt (nici NL, nici FL) pe o singură cartelă flash. Dacă faceți acest lucru, ar fi foarte dificil să luați o decizie clară dacă ați înțeles sensul unui cuvânt corect în timpul examinării și v-ar deruta.

7.2 Metoda de cuvinte cheie îmbunătățită

Când înveți o nouă limbă, vei descoperi că majoritatea cuvintelor sunt ușor de reținut, în timp ce câteva sunt nebuni dure. Ei nu vor să rămână nici după mai multe încercări folosind memorarea sau analizarea lor. Pentru aceste cuvinte, vă sugerez să folosiți mnemonice.

Dacă învățați din FL în NL, luați în considerare utilizarea metodei de cuvinte cheie descrisă mai devreme.

O alternativă mai bună, dacă studiați din NL în FL, este *metoda de cuvinte cheie îmbunătățită foarte asemănătoare.* Funcționează bine în special pentru articole din beton. <u>Metoda îmbunătățită a cuvintelor cheie poate fi utilizată în ambele direcții, așa că o puteți folosi și pentru a învăța de la FL la NL.</u>

Permiteți-mi să vă dau un exemplu despre cum funcționează:

În prezent studiez khmerul (limba vorbită în Cambodgia). Chiar și după mai multe recenzii, am avut probleme să-mi amintesc traducerea khmer pentru cuvântul *ambasadă.* Așa că am ales o anumită clădire a ambasadei pe care o cunosc bine ca ancoră - ambasada Germaniei din Phnom Penh (capitala Cambodgiei).

Cuvântul khmer pentru ambasadă este *stan duut. Stan* mi se pare *Satan. Duut* - mă asociez cu Satana care sună într-o trâmbiță - scot un sunet „ *duut* ”. L-am imaginat pe Satan la poarta din față a ambasadei germane din Phnom Penh, sunând din trâmbiță - scoțând un sunet „duut”. (Se pare că nu vor să-l lase să intre.)

Când vreau să știu ce înseamnă *ambasada* în Khmer, îmi amintesc de ambasada Germaniei din Phnom Penh. Asta îmi amintește de *Satana* care stă în fața ambasadei scoțând un sunet „ *duut ” - so s 'tan duut.*

Să ne uităm la un al doilea exemplu:

Cuvântul khmer pentru ceașcă este *beyn.* Am învățat asta imaginându-mi Big *Ben- ul londonez* stând în ceașca mea de cafea preferată pe care o folosesc în Cambodgia.

Principala diferență dintre standard și metoda îmbunătățită a cuvintelor cheie este că mnemonicul îmbunătățit solicită utilizarea unor obiecte *specifice* (în

acest caz, ambasada din Phnom Penh vs. orice ambasadă). Urma de memorie creată cu un anumit obiect (de preferință în țara de destinație) va fi probabil mai unică și, prin urmare, mai ușor de rememorat.

Notă: Pentru a utiliza această metodă cu succes, trebuie să ascultați și să exersați în plus pronunția corectă, de preferință cu un vorbitor nativ. Dacă faci asta, mnemonicul te va ajuta să-ți amintești cuvântul și să-l pronunți corect.

Să recapitulăm pașii:

1. Uitați-vă la cuvântul NL pentru care doriți să vă amintiți un cuvânt FL. Gândiți-vă la un obiect specific într-o anumită locație pentru a reprezenta cuvântul NL-. Dacă sunteți familiarizat cu țara limbii pe care o învățați, utilizați o locație sau un obiect din țara respectivă! Aceasta devine *ancora dvs.* la care mai târziu conectați cuvântul FL. Dacă nu sunteți familiarizat cu țara, utilizați un dicționar ilustrat sau alegeți un anumit oraș pentru fiecare limbă pe care o învățați.
2. Uită-te la cuvântul FL: Cum sună în NL-ul tău? Ce cuvinte NL- sunt conținute în cuvânt?
3. Luați cuvintele asemănătoare sunetului conținute în cuvântul FL și vizualizați-le.
4. Formați o imagine interactivă, incluzând ancora și cuvântul FL vizualizat.

Pentru a reaminti cuvântul FL, gândiți-vă doar la cuvântul NL și țara de destinație. Acest lucru ar trebui să declanșeze rechemarea ancorei tale și, astfel, scena în care această ancoră este legată de cuvântul tău FL.

Alte idei pentru a găsi anumite obiecte și locații pentru a învăța vocabularul în limbi străine folosind metoda îmbunătățită a cuvintelor cheie:

- Dominic O'Brien sugerează să folosiți un anumit oraș pentru fiecare limbă pe care o aveți [42] învăța. Dacă locuiți deja într-un oraș din țara a cărui limbă doriți să învățați, acest oraș este o alegere excelentă (puteți folosi și un anumit oraș din țara dvs. de origine). Ar fi parcuri, străzi, restaurante, săli de

sport, o piscină, clădiri administrative etc., pe scurt, multe locații specifice care conțin elemente specifice la care poți conecta cuvinte FL greu de reținut. Când am învățat cuvintele khmer pentru anumite părți ale corpului, le-am conectat la lucrul real folosind imaginile mele mentale ale câțiva prieteni cambodgieni - nu trebuie să le spui.

Notă: Această metodă poate fi folosită și pentru verbe și adjective. De exemplu, o persoană ar putea să facă jogging pe o pistă familiară într-un parc din orașul ales.

- În multe limbi, sunt disponibile cărți de povești minunate sau dicționare ilustrate. Acestea conțin ilustrații (de exemplu, o casă cu camere diferite, un parc, o sală de sport etc.). Deoarece cartea de povești/dicționarul de imagini este asociat cu o anumită limbă, puteți utiliza elementele ca ancore pentru metoda îmbunătățită a cuvintelor cheie.

Utilizarea metodei cuvintelor cheie și a metodei îmbunătățite a cuvintelor cheie ridică câteva întrebări pe care aș dori să le adresez:

1. Utilizarea metodei cuvintelor cheie nu duce la un proces de traducere lent, care împiedică utilizarea eficientă a vocabularului nou dobândit?
   Experiența mea personală și cercetările indică faptul că, dacă utilizați în mod activ vocabularul, de exemplu, în comunicarea zilnică sau prin revizuirea distanțată, așa cum este descris mai devreme, aveți tendința de a vă baza doar temporar pe mnemonic. Mnemonicul este un instrument puternic și plăcut pentru a vă ajuta să treceți peste obstacolul de memorare și este ulterior înlocuit de o asociere mai directă.
2. Mai trebuie să revizuiesc cuvintele folosind programul meu flash card dacă folosesc mnemonice?
   Deși cuvintele pe care le-ați învățat folosind mnemonice tind să fie amintite mai mult timp, pentru a le păstra, trebuie să le folosiți. O modalitate de a le folosi este exersarea rememorării cu programul de card flash.
3. Ar trebui să folosesc mnemonice pentru a învăța tot vocabularul nou?
   Este nevoie de timp pentru a găsi un cuvânt cheie și a crea o imagine mnemonică, așa că aș folosi mnemotecnici doar pentru a învăța vocabular care nu vrea să se lipească. Pentru majoritatea cuvintelor, vă puteți descurca foarte bine folosind doar recenzii spațiate cu carduri flash. Acestea fiind spuse, există mai multe cursuri de limbi străine care

conțin deja imagini de cuvinte cheie gata făcute, inclusiv o serie creată de Dr. Michael Gruneberg, un cercetător proeminent în domeniul învățării limbilor străine folosind Metoda cuvintelor cheie.

8 Sisteme de înregistrare mentală

Sistemele de fișiere mentale sunt sisteme mnemonice care vă permit să stocați tot felul de informații în ordine.

Puteți să le utilizați pentru a ține discursuri fără note, pentru a memora informațiile cheie a ceva ce citiți, auziți sau urmăriți, mențineți un fișier informativ pentru un număr mare de fapte sau memorați toți pașii unei proceduri.

Sistemele de fișiere mentale vă permit să vă amintiți ce trebuie să faceți, să memorați listele de cumpărături și să captați idei. Învățarea unui sistem de înregistrare mentală precum Metoda Locilor vă permite să vă folosiți memoria în moduri pe care probabil nu le-ați crezut că este posibil.

Majoritatea sistemelor de fișiere mentale sunt așa-numitele *sisteme peg*. Spre deosebire de sistemul Link introdus mai devreme, unde trebuie să parcurgeți toate elementele precedente pentru a accesa o anumită informație, într-un sistem peg puteți accesa direct articole individuale. De asemenea, nu aveți riscul de a „pierde" alte articole, dacă nu vă amintiți un anumit articol.

Într-un sistem peg, asociați informații noi pe care doriți să le amintiți cu o listă ordonată memorată anterior de *pegs* sau *locații* de-a lungul unei călătorii pe care o cunoașteți bine. Cuiele sunt lucruri concrete care sunt ușor de vizualizat și reținut.

Cum funcționează?

Pentru a crea un sistem de cheie, mai întâi trebuie să memorați cheile sau locațiile într-o secvență fixă (de exemplu, numerotate de la 0 la 10). Faceți asta o singură dată, adică șuruburile pot fi refolosite.

Când doriți să stocați o informație, trebuie doar să o asociați cu o cheie creând o imagine vie și/sau alcătuind o propoziție care să includă atât elementul, cât și elementul pe care doriți să-l amintiți.

Cum vă amintiți informațiile?

Prin rechemarea unui chel (tacul dumneavoastră), puteți reaminti elementul pe care l-ați „stocat” sub acest chel. Urmând ordinea cheielor, puteți, de asemenea, să reamintiți toate elementele în secvență.

Având în vedere un articol, puteți, în mod normal, să vă amintiți, de asemenea, cheia la care este atașat articolul și numărul de comandă al cuiului.

8.1 Sistemul de rime numerice

Un sistem peg foarte util și ușor de învățat este *Number Rhyme System,* care datează deja de mai bine de 200 de ani.

În sistemul de rime numerice, convertiți numerele de la 0 la 10 în cuvinte care rime. Folosesc următoarele cuvinte și obiecte:

		Peg Item	**Alternative**
0	Zero	Erou	Nero
1	Unul	chifla	Pistolă, Soare
2	Două	Pantof	Lipici, Grădina
3	Ree	Copac	Albină, mare
4	Patru	Uşă	Magazin
5	Cinci	Cuţit	Stup, soție
6	Şase	Porci	Cărămizi, bețe
7	Șapte	Cer	Ferment
8	Opt	Poartă	Farfurie, Skate
9	Nouă	Vin	Al meu, semn,
10	Zece	Găină	Stilou

După ce ați citit lista, încercați să o recreați din memorie amintind fiecare număr și cuvântul cu care rimează:

Zero - erou

Unu - chiflă

Doi pantofi...

În continuare, imaginați-vă fiecare dintre elementele de peg cât mai viu posibil. Fă-l remarcabil și unic. Ar trebui să fie atractiv, așa că folosește culori, mirosi-l.

De exemplu, în tabelul de mai sus, zero este un erou: îl văd pe Superman în mintea mea. Poartă costumul său albastru și pelerina roșie. Una este o chiflă - și pentru mine, o chiflă de hamburger supradimensionată cu semințe de susan albe și negre. Îl simți miros? Doi este un pantof. Văd cizme de cowboy

maro cu spori. Simt mirosul de piele. Sau poate vrei pantofi roșii cu tocuri extrem de înalte...

Creează o imagine vie pentru fiecare dintre obiectele din mintea ta.

Apoi exersați mergând de la 0 la 10 și amintind fiecare cuvânt care rime și imaginea asociată.

Odată ce vă puteți reaminti cuvintele și imaginile cu ușurință, sistemul dvs. de memorie este gata.

Acum aveți un sistem de stocare în memorie cu 11 chei pe care le puteți folosi pentru a stoca informații.

Să exersăm folosind sistemul de rime numerice. Memorați următoarele 11 elemente urmând vizualizările de mai jos:

1. Televiziune
2. Întâlnire
3. Camion
4. Cutie de bere Budweiser
5. betisoare
6. E-mail
7. Orașul New York
8. Camioneta
9. Computer notebook
10. Vorbitor public
11. Umbrelă de soare

Începi cu 0->zero și asociezi Superman cu un televizor:

Zero->erou : Superman apare în ochiul minții tale. El zboară dintr-un *televizor cu ecran plat gigantic* și stă chiar în fața ta.

One->bull : Îmi imaginez o *întâlnire* de chifle cu hamburger. Chicurile se deschid în mijloc și vorbesc între ele. Fac glume și râd.

Două->pantof : Un camionier cu cizme de cowboy cu aspect frumos se urcă pe *camionul lui.*

Trei->copac : Îmi imaginez un copac imens cu *cutii de bere Budweiser* drept fructe. O cutie cade și explodează.

Patru->uși : Ușa mea din față este făcută din mii de *betisoare albe și maro.*

Cinci->cuțit : Folosesc cuțitul meu de măcelar pentru a deschide o scrisoare. Pe scrisoare este un semn **@ -** *(e-mail) mare.*

Șase->porci : Îmi imaginez Statuia Libertății ca un porc roz uriaș stând în picioare. Pe măsură ce navele trec, mormăie fericit *(New York City).*

Șapte->rai : O *camionetă* Ford albastră zboară pe un nor. Un înger stă la volan.

Eight->gate : Poarta din fața universității mele s-a transformat într-un *caiet uriaș.*

Nouă->vin : Un *vorbitor public* vizibil în stare de ebrietate ține un pahar de vin roșu în mâna dreaptă. Cu mâna stângă, încearcă să se țină de suportul pentru microfon.

Ten->hen : O găină stă întinsă pe un șezlong sub o *umbrelă de soare.* Ea bea o Pina Colada.

Creați imaginile în mintea dvs., apoi faceți o pauză pentru un minut. Amintiți articolul numărul 3.

Da, acesta este un copac, iar fructele sunt cutii de bere Budweiser.

Amintește-ți toate elementele de la 0 la 10. Câte ai putea să-ți amintești? Sunt șanse să-ți amintești pe toate cele 11. Dacă nu, doar întărește asocierile dintre elementele și cheile pe care nu le-ai putea aminti.

Sfaturi:

- Dacă vorbiți mai multe limbi, puteți crea o listă de numere pentru fiecare limbă pe care o vorbiți.
- Puteți extinde sistemul de rimă a numerelor la 20 găsind cuvinte concrete care rime pentru numerele de la 11 la 20. Mai multe dicționare de rimă sunt disponibile pe Internet pentru a găsi obiecte potrivite. (Pentru link-urile site-ului, vă rugăm să verificați *rememebereverything.org/book-resources .)*
- Uneori, este posibil să aveți probleme la crearea unei imagini interactive

pentru a stoca o informaţie. În acest caz, alcătuiește o propoziție care să includă cheia.

Pentru ce poți folosi sistemul de rime numerice?

Îl puteți folosi pentru a stoca orice listă de 11 articole în ordine. Îl folosesc pentru a memora lucrurile pe care trebuie să le fac și ideile pe care le am (mai ales când nu le pot scrie). Il folosesc si pentru liste de cumparaturi. În mod normal, o capacitate de 11 articole este suficientă pentru a reține punctele cheie ale unui discurs sau unei prezentări mai scurte.

8.2 Sistemul de formă numerică

Un sistem peg foarte asemănător este *Number Shape System.*

În sistemul de rime numerice, v-ați întrebat: „Cu ce rimează acest număr?” În sistemul de formă a numărului, te uiți la forma fiecărui număr și te întrebi: „De ce obiect îmi amintește forma acestui număr?” Acel obiect devine piciorul tău și îl poți folosi exact ca piciorurile din sistemul de rime numerice.

Din nou, imaginați-vă fiecare obiect cât mai viu posibil. Fă-l remarcabil și unic. Ar trebui să fie atractiv, să folosească culori, să-l miros...

De ce îți amintește numărul 0? Poate un fotbal american? Care este culoarea lui? Este nou?

Ce zici de numărul 1?

Cel mai bine este să folosiți orice vă trece prin minte când vă uitați la un anumit număr. Următorul tabel oferă câteva sugestii:

	Peg Item	**Alternative**
0	Fotbal	Ou, Inel, Anvelopă
1	Lumânare	Creion, Săgeată
2	Lebădă	Gâscă
3	Cătuşe	Sânii, Fluture
4	Barcă cu pânze	Pavilion
5	Cârlig	Scaun cu rotile
6	Trompa de elefant	Club de golf
7	Topor	Lampa stradală
8	Omul de zăpadă	Cronometru pentru ouă,
9	Balon și sfoară	Racheta de tenis
10	Cuțit și farfurie	Bâtă și minge de

După ce ați ales și vizualizat cheile, puteți utiliza sistemul Number Shape exact în același mod ca și sistemul Number Rhyme.

Memorarea numerelor folosind sistemul de formă numerică

În afară de a-l folosi ca sistem de arhivare, puteți folosi Sistemul de formă a numărului, precum și Sistemul de rimă a numerelor, pentru a converti numerele de la 0 la 10 în imagini. Acest lucru face cifrele mult mai ușor de reținut.

Vă sugerez să alegeți unul dintre cele două sisteme ca sistem de arhivare și să îl utilizați pe celălalt pentru a memora numere. Pentru a memora numere mai lungi, convertiți fiecare cifră într-un obiect și apoi legați obiectele între ele sau le împletești într-o poveste.

De exemplu, să presupunem că doriți să vă amintiți codul PIN ATM. Codul dvs. pin este 3249.

Folosind imaginile mele preferate, primim cătușe, lebădă, barca cu pânze și balon și sfoară.

Acum imaginați-vă că vă aflați în fața sucursalei băncii locale (locația la care doriți să vă conectați codul ATM). Din bancă iese un tâlhar încătușat și nebărbierit, ciugulit de o lebădă uriașă care poartă o șapcă de poliție. Lebada trage o barca cu pânze care este ridicată în aer de un mănunchi de balon.

Înțelegi poza?

Când mai târziu doriți să vă amintiți numărul, imaginați-vă la sucursala băncii și lăsați secvența de imagini să revină. Apoi parcurgeți lista legată și convertiți fiecare articol înapoi în numărul pe care îl reprezintă.

8.3 Metoda Locilor - Palate ale memoriei și călătorii

Considerați că un sistem de înregistrare cu 11 articole este prea limitativ? Deși vei fi surprins de câte probleme poți rezolva cu doar 11 locații de stocare fiabile, numărul de locații de stocare din următorul sistem este limitat doar de imaginația ta.

Până în ziua de azi, *Metoda Loci* este probabil cel mai puternic și mai flexibil sistem de înregistrare mnemonică existentă. Este folosit de mulți dintre participanții la campionatele de memorie. Concurenții îl folosesc pentru a memora și a reaminti sute de articole în ordine.

Metoda Loci este un sistem de memorie care datează de la vechii greci și romani. Oratorii romani au folosit Metoda Loci pentru a-și aminti discursurile care durau câteva ore.

Pe vremea grecilor și a romanilor, nu era atât de ușor să scrii un discurs pe care ai vrut să-l ții. De asemenea, citirea discursurilor către un public nu era foarte apreciată. De fapt, chiar și astăzi, un vorbitor care vorbește liber fără a se referi la notele sale impresionează pe majoritatea oamenilor. Imaginați-vă că vă confruntați cu o audiență și susțineți o discuție de 30 de minute la obiect, complet fără a folosi note.

Pentru a-și memora discursurile, romanii au legat ideile cheie de locații de-a lungul unei călătorii familiare. Călătoria ar putea fi o plimbare mentală prin diferite încăperi dintr-o casă (un *Palatul Memoriei)* sau un traseu familiar printr-un parc sau oraș. Când au ținut un discurs, au mers mental pe parcursul călătoriei lor și, pe măsură ce treceau pe lângă fiecare locație predefinită, au preluat imaginea reprezentând următoarea idee cheie în secvență.

După cum probabil ați observat deja, Metoda Locilor este în esență un sistem peg. Cuiele sunt locațiile, iar ordinea este asigurată prin definirea unei călătorii precise de-a lungul unui traseu familiar. Ca în orice călătorie, trebuie să definiți un punct de plecare fix.

Pentru a crea prima noastră călătorie, permiteți-mi să vă prezint camera de hotel în care mă aflu în prezent:

Îmi imaginez că intru pe uşă şi apoi cotesc la dreapta, mergând în jurul circumferinţei camerei până mă întorc la uşă. Primul obiect pe lângă care trec

este un fotoliu, așa că aleg acesta ca punct de plecare. Al doilea este un raft din bambus maro - a doua mea locație. Al treilea este un dulap de noptiere, urmat de patul meu. Lângă pat este un evantai albastru în picioare... Urmărind circumferința dormitorului meu, am identificat 10 locații:

1. Fotoliu
2. Raft din bambus
3. Dulap de noptieră
4. Pat
5. Ventilator albastru în picioare
6. Birou cu imprimantă pe el
7. Masa mica
8. Comoda cu oglinda
9. Masa TV cu televizor
10. Dulap

Acest lucru îmi oferă 10 locații pe care le pot folosi ca chei pentru a memora 10 articole.

Note:

- Îmi parcurg mental călătoria de câteva ori pentru a mă asigura că folosesc întotdeauna aceleași locații în aceeași ordine.
- Folosesc articole distincte de-a lungul călătoriei mele.

Acum îmi pot folosi camera pentru a-mi memora lista de lucruri de făcut pentru ziua respectivă.

1. Găsiți o casă de închiriat.
2. Cumpără un încărcător pentru telefonul meu mobil.
3. Tăiați unele dintre cărțile mele de credit pentru a-mi controla mai bine finanțele.

4. Sună-mi prietena Momse.
5. Plătiți taxa lunară de gunoi.

6. Dă-i cheia de la apartament prietenului meu Tom.
7. Cumpărați pastă de dinți.
8. Învățați-o pe fiica prietenului meu, Jing Jing, ABC-ul.
9. Fă o programare cu medicul meu.
10. Cumpărați acțiuni Apple - compania care produce iPhone și iPad.

Iată cum memorez lista:

1. Pentru primul articol de pe lista mea de lucruri de făcut, mă vizualizez așezând o casă pe fotoliu. Casa este destul de grea, așa că fotoliul se rupe, iar casa stă pe fotoliul turtit.
2. A doua mea locație este raftul din bambus maro, iar a doua mea sarcină este să cumpăr un încărcător nou pentru telefonul meu mobil. Îmi imaginez încărcătoare, care clipesc în culori diferite, atârnând de raftul de bambus.
3. A treia locație este dulapul meu de lângă pat, iar sarcina corespunzătoare este tăierea acelor carduri de credit. Îmi imaginez bucăți de cărți de credit ieșind din partea de sus a dulapului meu de lângă pat ca niște bucăți de sticlă. Încerc din greșeală să stau pe dulap. Aa, bucățile dor.
4. ...

Cred că până acum ai înțeles ideea.

Exercițiu: Vă sugerez să vă creați propria călătorie și să memorați lista de sarcini de mai sus.

Luați camera în care vă aflați în prezent sau camera cu care sunteți cel mai familiar. Imaginează-ți că intri în cameră și apoi faci la dreapta. Acum urmăriți circumferința camerei și identificați 10 articole distincte care pot servi drept locații.

Parcurgeți-vă mental călătoria de câteva ori pentru a vă asigura că este ferm dedicat memoriei.

Acum memorați lista de sarcini de mai sus, vizualizând elementele de făcut care interacționează cu diferitele locații din camera dvs.

Ce mai faci?

Notă: creați imagini memorabile făcându-le interactive, vii și unice. De asemenea, puteți folosi mirosul, sunetul și logica. Întrebați-vă: „De ce este articolul acolo?”

Cum poți crea un Palat al Memoriei complet?

Pentru a obține mai multe locații, mergem în camera următoare și identificăm din nou obiectele care pot servi drept locații. Procedând astfel pentru o casă întreagă, putem crea un Palat al Memoriei complet.

Vă sugerez să urmați întotdeauna aceeași ordine atunci când identificați articolele dintr-o cameră pe care doriți să le utilizați ca locații. De exemplu, după ce ați intrat într-o cameră, puteți întotdeauna să virați la dreapta și apoi să urmăriți circumferința camerei.

Vrei să-ți folosești casa ca Palat al Memoriei?

Pentru călătoria generală prin casa ta (adică din cameră în cameră), urmează o ordine fixă. De exemplu, fă-ți ușa de la intrare punctul de plecare și apoi folosește- *ți* traseul natural prin casa ta, mergând din cameră în cameră.

Exercițiu: Folosește-ți casa sau apartamentul pentru a crea un Palat al Memoriei cu cel puțin 20 de locații. Identificați cinci locații distincte în fiecare cameră.

Sugestii:

- Folosiți același număr de locații în fiecare cameră. Acest lucru facilitează urmărirea numărului fiecărei locații. Un număr bun este cinci articole pentru fiecare cameră.
- Utilizați elemente distincte ca locații. De exemplu, nu folosiți patru birouri, șase paturi și cinci dulapuri ca locații. Utilizarea elementelor distincte face mult mai ușor să distingeți diferitele locații și să creați asocieri unice.

- Dacă nu aveți suficiente camere, creați-vă mai multe în imaginație.

Cum puteți crea alte Palate ale Memoriei dacă aveți nevoie de mai multe sisteme de arhivare și locații de depozitare?

Capacitatea unui Palat al Memoriei este limitată doar de imaginația ta. Un palat bine organizat poate avea sute de locații de depozitare.

După cum am menționat mai devreme, nu sunteți limitat la casa dvs. sau la orice clădire anume atunci când proiectați un Palat al Memoriei ca sistem de înregistrare mentală.

Când vă proiectați palatul, țineți cont de următoarele trei puncte:

1. Creați suficiente locații distincte pentru ceea ce doriți să vă amintiți.
2. Asigurați-vă că vă puteți memora călătoria într-o ordine precisă și o puteți urma cu ușurință în plimbările mentale ulterioare.
3. Este mai ușor să gestionezi un Memory Palace dacă definiți același număr de locații de depozitare în fiecare cameră. Alegeți fie 5, fie 10 locații per cameră.

Ce zici să faci o plimbare mentală prin orașul tău natal?

Când ies din casă, trec pe lângă o sală de sport, un dealer de mașini, coaforul meu, supermarketul meu local, o brutărie, fântâna din mijlocul orașului, Oficiul Poștal, restaurantul italian, Primăria, un hotel, o benzinărie și gara.

Voila, am un sistem de stocare în memorie cu douăsprezece locuri.

Din nou, dacă am nevoie de un Palat al Memoriei cu mai multă capacitate de stocare, merg în diferite locuri din călătoria mea prin oraș și identific, să spunem, cinci locații distincte în fiecare loc. (În consecință, plimbarea prin orașul meu natal are ca rezultat un Palat al Memoriei cu 60 de locații diferite.)

Ar putea fi puțin ciudat dacă tocmai ai intrat în restaurantul tău italian, ai adulmeca, poate chiar ai făcut fotografii și apoi ai ieși din nou. Așadar, combină-l cu o cină plăcută. În timp ce vă mâncați fettuccini Alfredo, luați în considerare aspectul restaurantului și familiarizați-vă cu detaliile. Ce poze atârnă de pereți? Ce zici de mese? Sunt din lemn? Ce zici de lămpi?

Întors acasă, lasă restaurantul să reapară în ochii minții tale. Vizualizați-l cât de detaliat puteți. Apoi faceți o schiță simplă a aspectului. În cele din urmă,

identificați cinci locații din restaurant pe care doriți să le folosiți ca cuie. (Pentru a obține o ordine precisă a locațiilor dintr-o cameră, fac întotdeauna la dreapta și apoi urmăresc mental circumferința.)

Scrieți cu fermitate ordinea exactă a locațiilor în memorie. Am făcut asta pentru toate cele 12 locuri pentru a-mi obține Memory Palace, cu 60 de locații.

Alte idei pentru a crea călătorii:

- Biroul tău, școala ta
- Orice clădire sau apartament cu care vă puteți familiariza
- Parcuri
- O călătorie cu trenul în jurul țării dvs. - Alegeți un reper pentru fiecare dintre orașele prin care treceți.
- Un alt oraș
- O altă țară
- Un joc video
- O carte cu imagini

Palatele de memorie virtuală și călătoriile funcționează, de asemenea. Ce zici să creezi un castel complet în mintea ta sau casa visurilor tale lângă mare?

Luați o foaie de hârtie și faceți o schiță a aspectului și a diferitelor camere din casa de vis. Includeți o grădină frumoasă, cu mai multe caracteristici distincte.

Resurse de internet care vă pot ajuta, astfel încât să nu rămâneți niciodată fără locații:

(Pentru link-urile site-urilor web, vă rugăm să verificați remembereverything.org/book-resources .)

- **Google Earth sau Google Maps cu Street View**
  Faceți o plimbare printr-un oraș cu Google Maps și identificați locațiile pe care doriți să le utilizați. Puteți folosi Google Images sau 360 de orașe (un site web cu imagini panoramice interactive) pentru a vă familiariza cu locațiile.
- **Hărți ale orașelor, hărți turistice**
  Identificați puncte distincte pe o hartă; apoi utilizați din nou Google Images și Google Street View pentru a vedea locațiile.

- **360 de orașe**
  360 de orașe este un site web cu imagini panoramice interactive și tururi virtuale. Acest site este o resursă grozavă.
- **Rezumat arhitectural**
  Architectural Digest are imagini minunate cu design de apartamente, case etc.

Îmi pot reutiliza călătoriile și palatele memoriei?

Da, poți. Dacă nu mai aveți nevoie de informațiile pe care le-ați stocat sau le puteți reaminti fără a recurge la călătoria dvs., puteți recicla călătoria eliberată. Cu toate acestea, acordați-i câteva zile, pentru a reduce interferența de la imaginile în umbră care decurg din informațiile stocate anterior. Acest lucru este util în special pentru călătoriile pe care le utilizați pentru a stoca informații de care aveți nevoie doar pentru o perioadă limitată de timp, cum ar fi o listă de cumpărături sau o listă de activități.

Care sunt aplicațiile bune pentru Metoda Loci?

Folosesc palatele memoriei și călătoriile pentru a reține informațiile cheie atunci când susțin o prezentare, citesc un articol sau un capitol de carte sau urmez o prelegere sau un documentar. Fiecare idee principală primește o locație de-a lungul unei călătorii predefinite. Dacă este necesar, conectez detaliile la ideea principală folosind sistemul Link.

O altă aplicație minunată este stocarea fișierelor de fapte complete.

De exemplu, să presupunem că doriți să memorați expansiunea istorică a Uniunii Europene folosind metoda Loci: Fiecare piatră de hotar primește o locație în care stocați anul plus țările care au aderat la UE în acel an. Pentru a vă aminti anii și numerele, trebuie să le convertiți și în imagini. O modalitate puternică de a face acest lucru este sistemul de numere fonetice descris în capitolul următor.

Pentru a memora toți președinții SUA împreună cu informațiile când au devenit președinte, puteți utiliza aceeași procedură: convertiți numele fiecărui președinte într-un înlocuitor memorabil și vizualizați înlocuitorul împreună cu o anumită locație. În plus, asociați anul în care a devenit președinte cu această imagine compusă.

Aplicațiile posibile pentru Metoda Loci sunt nesfârșite și, din moment ce puteți crea oricând un alt Palat al Memoriei, nu veți rămâne fără „stocare”.

Desigur, îl puteți folosi și pentru nevoile dvs. zilnice de memorie, cum ar fi liste de activități, liste de cumpărături, liste de idei, pași dintr-o procedură etc. Doar creați o călătorie diferită pentru fiecare aplicație. Dacă doriți să învățați doar un sistem mnemonic de înregistrare, transformați-l în Metoda Loci.

În cele din urmă, dar important, metoda Loci în combinație cu un sistem de traducere a numerelor în imagini este folosită și de concurenții din campionatele de memorie pentru a memora numere cu sute de cifre și a completa pachete de cărți în ordine.

8.4 Memorarea mai multor informații într-o singură locație

În cele ce urmează, vom folosi Metoda Loci împreună cu Sistemul Link pentru a memora cele 50 de state ale SUA în ordine alfabetică și capitala statului pentru fiecare dintre cele 50 de state.

Împreună, aceasta înseamnă 100 de informații.

În primul rând, trebuie să decidem o călătorie. Avem 50 de state, așa că am putea folosi o călătorie cu 50 de locații. Dacă doriți să memorați o mulțime de informații suplimentare pentru fiecare stat, cum ar fi capitala, populația, PIB-ul, cel mai mare oraș etc., prin toate mijloacele, creați o călătorie cu 50 de locații distincte.

Mă interesează doar statele și capitalele lor, așa că o călătorie formată din zece locații plus un mic truc va fi bine: în fiecare locație, „stochăm" cinci state folosind Sistemul Link.

Din moment ce vorbim despre Statele Unite ale Americii, voi plasa călătoria în SUA

Să presupunem că facem o plimbare prin Central Park din New York City.

Începeți de la intrarea de sud la Columbus Circle.

Intrând în Central Park, trecem pe lângă Statuia Golden Maine, prima noastră locație. Există un loc de joacă (Hecksher Playground). Aceasta devine a doua noastră locație...

Mergând de la sud la nord, puteți proiecta următoarea călătorie:

1. Intrarea Columbus Circle - Statuia Golden Maine
2. Locul de joacă Hecksher
3. Grădina Zoologică - Pinguini
4. Lunca Oilor
5. Strawberry Fields - Memorialul John Lennon
6. Terasa Bethseda - Fântâna
7. Teatrul Delacorte - Scena Teatrului

8. Mare peluză
9. Obelisc - Acul Cleopatrei
10. Muzeul Metropolitan

Nu ai fost niciodată în Central Park? Poate nu ai idee cum arată aceste locuri?

Un site minunat care ne permite să mergem în Central Park fără să ne îmbarcăm în niciun avion este din nou Google Maps cu Street View.

Accesați Google Maps și introduceți „Central Park, New York, NY, Statele Unite”. Găsiți Columbus Circle. Utilizați harta pentru a obține o prezentare generală a traseului descris mai sus. În fiecare dintre locații măriți, până când obțineți o imagine clară a locației. Alegeți o caracteristică distinctivă în fiecare locație.

Dacă nu doriți să utilizați Google Maps sau Street View nu afișează nimic de interes, există o altă modalitate:

Găsiți o hartă a Parcului Central și imprimați-o. Marcați locațiile pentru călătoria dvs., apoi accesați Google Images (pe site-ul web Google faceți clic pe Imagini) pentru a afla cum arată aceste locuri. Voila, ai călătoria ta prin Central Park.

În continuare, trebuie să creăm un element de înlocuire pentru fiecare dintre cele 50 de stări. Creați un tabel cu cele 50 de state în ordine alfabetică. (Puteți găsi un tabel căutând pe Wikipedia „Lista statelor SUA.”)

Începând cu Alabama, uită-te la fiecare dintre cele 50 de nume de stat.

De ce vă amintește numele? Folosiți-l ca element de înlocuire.

Notă: Pentru ajutor cu privire la modul de traducere a substantivelor abstracte în elemente concrete, vă rugăm să verificați din nou secțiunea „Înlocuirea elementelor concrete cu termeni abstracti” (*5.4* ***).***

Ei bine, Alabama îmi amintește de un *arab.* Deci, folosesc arabul ca înlocuitor. Fiind germană, Alaska îmi sună ca „un Lastcar” - *Lastvagen,* care în engleză este un camion. Folosesc „o ultimă mașină” în locul Alaska. Arizona îmi amintește de *soare,* Arkansas de un *arc,* California de *conopidă...*

Vom „stoca” aceste cinci state în prima locație. Da, în fiecare locație stocăm

cinci state, așa că ajungem cu 50 de state în total.

Iată asociațiile mele pentru primele cinci state. Prima noastră locație este Statuia Golden Maine:

1. Îmi imaginez un arab călare pe Golden Maine (Alabama).
2. Arabul zboară prin aer, trăgând o „ultimă mașină” în spatele lui (Alaska).
3. Soarele topește „ultima mașină” din ceară. A mai rămas doar o grămadă de ceară (Arizona).
4. Soarele este un balon plin cu gaz care este legat de un arc gigantic, astfel încât nu poate zbura departe (Arkansas).
5. De arc atârnă și capete de conopidă. Cineva vrea să le usuce (California).

Vedeți, am asociat prima stare cu locația, a doua stare cu prima, a treia cu a doua etc. și astfel am „stocat” primele cinci stări în prima locație.

Acum putem încerca să le reamintim:

Prima noastră locație este Statuia Golden Maine de la intrarea în Parcul Central.

Vă amintiți?

Un arab călărește pe Golden Maine->Alabama.

Arabul trage un „lastcar”->Alaska.

Soarele se topește pe „lastcar”->Arizona.

Soarele nu poate zbura, deoarece este legat de un arc->Arkansas.

Capetele de conopidă atârnă de arc->California.

În general, pentru a reaminti stările dintr-o anumită locație, ne amintim doar locația și începem să urmărim lista noastră de articole conectată. Știm că trebuie să fie cinci articole.

Pentru a stoca stările de la șase la zece, trecem la a doua locație, locul de joacă. Leagă imaginea înlocuitoare a celui de-al șaselea stat la locul de joacă. Apoi asociați a șasea cu a șaptea stare, a șaptea stare cu a opta și așa mai departe.

Din nou, încercați să le amintiți.

Apoi treceți la a treia locație, grădina zoologică. Asociați a unsprezecea stare cu grădina zoologică, a douăsprezece cu a unsprezecea...

După ce ați finalizat călătoria în 10 locații, ați stocat 10 x 5 stări (= 50 de state).

Acum vă puteți aminti toate cele 50 de stări doar parcurgând mental locațiile călătoriei dvs., amintind cinci stări pentru fiecare locație și apoi trecând la următoarea.

Extras din tabel:

Nume	**Subs.**	**Locaţie**	**conf. univ.**	**Capital**
Alabama	arab	Intrare De aur Maine	Arab călare pe Maine de Aur	Montgomery
Alaska	O Lastcar	Intrarea Golden Maine	Arab trăgând un camion zburător	Juneau
Arizona	Soare	Intrare De aur Maine	Soarele topește o ceară făcută „Lastcar”	Phoenix
Arkansas	Arc	Intrare De aur Maine	Soarele este legat de un arc uriaș	Little Rock
California	Conopida er	Intrare De aur Maine	Conopida atârnă de arc	Sacramento

Permiteți-mi să subliniez din nou că este important să vă creați propriile articole și asociații de înlocuire. Făcând acest lucru, exersezi o abilitate importantă și folosești imagini și asocieri care funcționează pentru tine.

Încercați - se face mai ușor decât este descris.

Acum, pentru capitalele statelor:

Pentru a începe, aruncați o privire asupra numelui fiecărui oraș și lăsați-l să vă ghideze către un articol înlocuitor. Creați articole de înlocuire pentru toate

capitalele de stat. Apoi legați fiecare capitală de statul său, creând o imagine unică care le combină pe cele două:

Produsul meu înlocuitor pentru Montgomery, capitala Alabamei, este guma de mestecat. Așa că îmi imaginez guma de mestecat arabă.

Capitala statului Alaska este Juneau, așa că doamna June călărește pe spatele unui „ultimul mașină”.

Capitala Arkansas este Little Rock; prin urmare, îmi imaginez arcul meu masiv construit pe o grămadă de pietre mici...

Procedați în acest fel; adică creați articole de substituție pentru primele cinci capitale de stat și asociați fiecare dintre ele cu statul „lor”. Apoi încercați să vă amintiți primele cinci state și capitalele lor.

Dacă ați ratat o capitală, întăriți asocierea dintre elementul înlocuitor al statului și înlocuitorul capitalului, punându-le să interacționeze într-un mod mai interesant. Creați imagini vii și unice ori de câte ori puteți. Sprijiniți acest lucru legându-le și verbal într-o propoziție. Folosiți Google Imagini dacă nu vă puteți crea o imagine clară în minte pentru un anumit articol.

Ai primele tale cinci capitale?

Bine, continuați cu al doilea grup de cinci majuscule și încercați să le amintiți. Apoi treceți la al treilea grup... Procedați în acest fel până când ați asociat toate cele 50 de state cu capitalele *lor* .

Acum mergeți într-o ultimă plimbare prin Central Park, amintind statele și capitalele lor.

Felicitări!

Ați realizat ceva care este destul de greu de realizat cu memorarea din memorie. În plus, memorarea lasă mereu îndoieli: am uitat vreuna dintre stări? La final, te gândești la lista ta cu 47 de stări și te întrebi care dintre ele lipsesc. Folosind o călătorie și articole de înlocuire, este ușor să urmăriți și să știți exact când ați rechemat toate statele și capitalele corespunzătoare. Există cinci state în fiecare locație, așa că, dacă aveți cele cinci state, puteți trece la următoarea locație.

9 Faceți numerele memorabile

În capitolul „Sisteme de fișiere mentale” (8), am folosit sistemul Number Shape pentru a converti cifrele individuale în imagini.

Vă amintiți? 0 este un fotbal american, 1 este o lumânare, 2 este o lebădă, 3 sunt cătușe și așa mai departe.

Întrebându-ne cu ce formă seamănă un număr, putem crea o imagine pentru fiecare dintre cifre. Ulterior, când dorim să memorăm un număr cu mai multe cifre, doar convertim fiecare cifră în imaginea sa și conectăm două cifre adiacente creând o imagine compozită interactivă care conține cele două imagini cu numere. De exemplu, pentru a vă aminti linia de autobuz numărul 20, imaginați-vă o lebădă furioasă (2) care aruncă o minge de fotbal (0) într-un autobuz care pleacă.

Acest lucru funcționează bine pentru numere mai scurte, dar este destul de lent și limitat la numere cu câteva cifre (de exemplu, coduri PIN ATM).

Dacă vrem să memorăm un număr de telefon din 10 cifre, trebuie să creăm deja 10 imagini legate sau o poveste care să conțină aceste imagini. Ca alternativă, am putea plasa imaginile cu cifre într-o călătorie folosind Metoda Loci. Acest lucru funcționează destul de bine, dar necesită să creăm o nouă călătorie pentru fiecare număr, așa că folosirea călătoriilor este într-adevăr practică doar pentru a ne aminti câteva numere foarte importante.

Pentru a reduce numărul de imagini și a face astfel mai ușor și mult mai rapid memorarea unor numere mai mari, maeștrii de memorie convertesc numerele cu două sau chiar trei cifre într-o singură imagine în loc să folosească imagini cu o singură cifră. Atunci când plasează aceste imagini într-o călătorie, ei pot realiza fapte precum memorarea primelor 100, poate 500 de cifre ale lui Pi (sau orice alt număr).

Folosind tehnicile prezentate în această carte, sunt încrezător că puteți face același lucru dacă doriți.

În 2006, studentul chinez Lu Chao a memorat și și-a amintit corect [43] primele 67890 de cifre ale lui Pi. Pentru viața de zi cu zi, acest lucru sună cu siguranță puțin excesiv. Cu toate acestea, există multe situații în care dorim

să ne amintim date istorice, numere de telefon, coduri pin, constante matematice sau tehnice etc.

Metodele de memorare eficientă a numerelor sunt folosite de cel puțin 400 de ani și au o gamă largă de aplicații. În plus, sunt distractive de învățat și de folosit. S-ar putea să te trezești căutând numere de memorat la fiecare panou publicitar și plăcuță de înmatriculare.

În cele ce urmează, voi introduce două metode de memorare a numerelor:

- Sistemul de numere fonetice (conversia numerelor în obiecte concrete)
- Sistemul Dominic (conversie numere în oameni și acțiuni)

Ambele sisteme implică totuși o anumită pregătire, așa că vă sugerez să vă împărțiți învățarea pe cel puțin două săptămâni pentru fiecare sistem. Vorbim de 15 până la 20 de minute pe zi.

Pentru ambele sisteme, în cele din urmă trebuie să memorați imagini pentru numerele de la 0 la 99, așa că dacă învățați 10 numere pe zi, sarcina devine destul de ușor de gestionat.

Pentru ca învățarea să fie sistematică, vă sugerez să folosiți carduri flash, fie fișe de hârtie, fie un program (de exemplu, Anki sau Mnemosyne), pentru a învăța și a vă întreba cu privire la numere. (Verificați capitolul „Revizuire spațiată, cărți flashy și SPRIT" pentru detalii [6].) În plus, exersați să convertiți numere ori de câte ori le întâlniți.

Ce sistem ar trebui să folosești?

Sistemul de numere fonetice este mai versatil și necesită mai puțină muncă pentru a începe. Face toate trucurile de care aveți nevoie pentru memoria zilnică a numerelor, așa că vă sugerez să începeți cu sistemul fonetic.

Sistemul Dominic, pe de altă parte, este mai puternic atunci când vine vorba de memorarea unor numere foarte mari sau de joc de cărți. De asemenea, deoarece folosește persoane și acțiuni celebre, îți poate atrage dacă îți este mai ușor să-ți amintești mai degrabă oameni decât obiecte.

Deci, dacă te lupți cu sistemul de numere fonetice, încearcă sistemul Dominic.

9.1 Sistemul de numere fonetice

Tocmai ai primit numărul de telefon al acelei fete frumoase de la casă sau al aceluia avocat avocat de la cafeneaua locală. Sunt șanse ca, fără a-l scrie, în curând să-l fi uitat.

În mod normal, numerele mai lungi sunt greu de memorat și ușor de uitat. Motivul principal pentru aceasta este că pentru majoritatea oamenilor numerele sunt abstracte. Pentru mulți dintre noi sunt de-a dreptul plictisitoare.

Deci, cum poți face numerele mai interesante și mai memorabile? Cum poți să faci memorarea numerelor distractive?

Ei bine, așa cum se arată în Sistemul de forme numerice, numerele cu o singură cifră devin ușor de reținut prin conversia lor într-o imagine. Dar, ce zici de 2, 4, 8, 10 cifre, 100 de cifre? Folosind sistemul Number Shape, memorarea numerelor de 12 cifre nu este chiar o operațiune ușoară.

Ce se întâmplă dacă ai putea crea imagini și scene interesante pentru un număr mai mare?

Este exact ceea ce puteți face cu *sistemul de numere fonetice* (numit și Sistem fonetic). Originea sistemului datează de mai bine de 300 de ani, la autorul german Stanislaus Mink von Weunsshem (alias Johann Just Winckelmann; pentru ortografie, vezi și WorldCat.org) care a descris un [44]
Sistemul de numere consoane în 1648.

Nu vă lăsați descurajat de numele ciudat sau de vechimea sistemului. Întotdeauna au existat oameni care au gândit în afara cutiei, iar „domnul Stanislaus” a venit cu o soluție cu adevărat creativă la problema memorării numerelor. Poate că nici memoria lui de numere nu era chiar atât de bună. Sistemul în sine a fost îmbunătățit și rafinat de către alții, care i-au călcat pe urme. Este destul de la zi și nu și-a pierdut nimic din puterea sa.

Folosind sistemul de numere fonetice, memorarea numerelor din 12 cifre este ușoară și, după un pic de antrenament, pun pariu că puteți memora primele 100 de cifre ale lui Pi, dacă doriți.

Pentru a învăța este nevoie de puțină practică, dar folosind internetul și câteva instrumente software mici, este într-adevăr foarte distractiv.

Cum funcționează?

Pe scurt, sistemul fonetic convertește fiecare dintre cifrele de la 0 la 9 într-un sunet de consoane. Sunetele consoanelor sunt apoi folosite pentru a forma cuvinte sau fraze, care pot fi vizualizate.

Iată cum funcționează sistemul fonetic:

1. Folosind următorul tabel, traducem cifrele în sunete consoane:

Număr	**Sunet**
0	s
1	t d
2	n
3	m
4	r
5	
6	j, ch, sh
7	kg
8	1
9	A F

2. Folosim aceste sunete consoane pentru a crea cuvinte și fraze care pot fi vizualizate cu ușurință. Vocalele și sunetele consoane w, h și y nu au niciun număr atribuit și, prin urmare, pot fi folosite între sunetele consoane valide pentru a forma cuvinte.
3. Când mai târziu vrem să ne amintim un număr, trebuie doar să ne amintim aceste cuvinte/expresii și să folosim sunetele lor consoane pentru a recrea numărul.

Iată un exemplu:

Cristofor Columb a plecat în prima sa călătorie în 1492 și a ajuns în Bahamas (din întâmplare). În urma tabelului de mai sus, 1492 devine t...r... b...n.

Acum întrebați-vă: „Ce cuvinte aș putea forma folosind aceste sunete consoane?”

Ce zici de **t** u **rb** a **n** ?

Pentru a ne aminti anul 1492, ne-am putea imagina pe Columb pe nava sa având un turban pe cap.

Sau, dacă acesta vă place mai mult, nava lui Cristofor Columb este alimentată de un **t** u **rb** i **n** e.

Pentru a vă aminti numărul, trebuie doar să vă amintiți că Columb purta un *turban;* apoi luați fiecare sunet de consoană din cuvântul turban și traduceți-l înapoi în cifra corespunzătoare. În exemplu, t este 1, r este 4, b este 9 și n este 2, deci numărul este 1492.

Ca un al doilea exemplu, să încercăm numărul de telefon al prietenului meu Bob. Este un număr din 9 cifre, 380131497.

Din nou, folosind tabelul, obținem: mfstmtrb k.

Acesta ar putea fi **f** a **st** m **o** t **o** rb **i** k **e** .

Ca să-mi amintesc acest număr, îmi imaginez doar motocicleta mea rapidă izbindu-se de ușa din față a lui Bob.

Pentru a reaminti numărul lui Bob, trebuie doar să îmi amintesc expresia *motocicletă rapidă* și să convertesc consoanele din frază înapoi în cifre.

Exercita: Înainte de a continua, trebuie să memorați tabelul consoanelor-sunete pentru a vă asigura că puteți converti fiecare cifră într-o consoană.

Num	**Sunet**	**Aluzie**
0	s	zero începe cu sunetul s
1	t, d	t are o lovitură în jos
2	n	n are două curse în jos
3	m	m are trei curse în jos
4	r	r este ultima literă din cuvântul patru
5	1	1 este 50 în cifre romane
6	j, ch, sh	
7	kg	
8	f	

9	b, p	b rotit cu 180 de grade arată ca un 9

Cum să memorezi cel mai bine tabelul:

- Am adăugat o coloană suplimentară cu un indiciu pentru a vă ajuta să memorați primul sunet de consoană pentru majoritatea numerelor.
- Pentru unele cifre se folosesc mai multe consoane. O modalitate ușoară de a vă aminti consoanele suplimentare este să memorați prima consoană și să țineți cont de faptul că consoanele suplimentare se pronunță menținând limba și buzele în aceeași poziție: De exemplu, pronunțați t și d. Acum încercați j, ch și sh. Același lucru este valabil și pentru k și g și pentru b și p.

Permiteți-mi să subliniez că tabelul este mai degrabă despre sunete consoane decât despre ortografie. Acest lucru este mai ușor de înțeles analizând câteva exemple:

s : S-ul în sigiliu și z-ul în zero sunt pronunțate la fel, așa că ambele reprezintă sunetul s. Același lucru este valabil și pentru zebră, țar și tavan.

j : J în jet și dg în gard viu sunt de asemenea pronunțate în același mod, deci ambele reprezintă sunetul j.

f: f-ul în față și v-ul în sită se pronunță ca f, deci ambele reprezintă sunetul consonantic f.

k : C în Mac și în can este pronunțat ca ak, deci reprezintă un k. Același lucru este valabil și pentru q în calitate.

Sfaturi:

- *Când convertiți numerele în sunete consoane și apoi cuvinte sau expresii, cel mai bine este să folosiți cuvinte sau expresii care pot fi vizualizate cu ușurință. Cu toate acestea, chiar și o frază care nu poate fi ușor de vizualizat este în mod normal mai ușor de reținut decât un număr.*
- *Apariția dublă a unui sunet de consoană contează ca o singură consoană. De exemplu, mingea este 95, nu 955, iar rock este 47, nu 477.*

- *Consoanele tăcute nu sunt numărate. Deci genunchiul are 2, nu 72, iar gnome are 23, nu 723.*

<u>Exercita:</u>

Creați cuvinte pentru numerele cu una și două cifre din tabelul de mai jos. Încercați să găsiți cuvinte ușor de vizualizat.

Num	**Contra**	**Cuvânt**
1	t	pălărie
14	tr	obosi
30	Domniș	....
49		
57		
2	......	.B.. .
86	... * *	nl i

(Rețineți că h nu are alocat un număr.)

Cum să faci asta repede când nu ai timp?

Poate ați observat că pentru unele numere este ușor să găsiți cuvinte sau expresii care se potrivesc, în timp ce pentru altele este nevoie de puțin timp. Dacă utilizați sistemul doar când aveți suficient timp pentru a converti un număr, aceasta nu este o problemă.

Pentru a converti rapid numerele în cuvinte și imagini, vă sugerez să memorați în prealabil cuvintele și imaginile corespunzătoare pentru numerele cu una și două cifre, deci în esență de la 0 la 99. Când mai târziu doriți să memorați rapid numere mai mari, le puteți împărți în perechi de cifre, puteți reaminti cuvântul și imaginea pre-memorate pentru fiecare pereche de cifre și utilizați sistemul Link, o imagine compusă pentru a memora o pereche de cifre în ordine.

<u>Pre-memorarea exercițiului:</u>

Creați un cuvânt pentru fiecare dintre numerele de la 0 la 99. Folosiți un cuvânt care poate fi vizualizat cu ușurință și vizualizați cuvântul.

Vă sugerez să memorați 10 cuvinte pe zi și să utilizați un program de carduri

flash pentru a vă testa și a urmări. Începeți cu numerele de la 0 la 9 în ziua 1, de la 10 la 19 în ziua 2 și așa mai departe.

Num	Consonant sounds	Word
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
..		
99		

Sfaturi importante pentru exercițiul de pre-memorizare:

- *Este mai bine să începeți cu aceleași sunete consoane atunci când pre-memorați cuvinte pentru numerele următoare. Acest lucru face mai ușor să le memorați și să le reamintiți într-o secvență (pentru că nu trebuie să schimbați tacul atunci când le reamintiți în secvență). Permiteți-mi să ilustrez acest lucru cu un exemplu: numerele 30, 31 și 32 pot fi convertite în mouse, mat și lună. Aceste cuvinte încep cu același sunet de consoane și, prin urmare, vă permit să le amintiți în succesiune cu ușurință. Deși ați putea folosi și mouse, umed, woman, adică să începeți cu un sunet de consoană diferit pentru fiecare număr următor, aș sfătui să nu faceți acest lucru.*
- *Pentru unele numere de două cifre, poate fi dificil să găsești un cuvânt ușor de vizualizat și care folosește același sunet de consoană de început ca și vecinii săi. În acest caz, faceți o excepție.*
- *Folosește primul cuvânt potrivit care îți vine în minte. Dacă nu găsiți un cuvânt potrivit, uitați-vă la tabelul meu de mai jos.*
- *Este important să creezi o imagine a fiecărui cuvânt în mintea ta. Dacă*

nu știți cum arată ceva (de exemplu, o cameră), trebuie doar să introduceți cuvântul în Google Images.

- *Dacă nu vă place niciun cuvânt din tabel, încercați instrumentul software gratuit „2know" (got2know.net) pentru a găsi alternative. Programul este disponibil în engleză, franceză și germană. (Pentru link-urile site-urilor web, vă rugăm să verificați rememebereverything.org/book-resources .)*

Tabelul autorului (număr-sunete consoane-cuvânt):

0-h s-casa
1- h t-pălărie
2- h n-miere
3- h m-șuncă
4- h r-par
5- h l-deal
6- h j-gard viu
7- h k-soim
8- h f-hoof
9- hipopotam
10- d s-zaruri
11- t t-tooth
12- t n-tonă
13- d m-dom
14- t r-anvelopă

15- tl—coada
16- tricou
17- d g-câine
18- tofu
19- t b-cada
20- n s-nas
21- n t-net
22- nn -acum
23- n m-gnom
24- n r-umeraş
25- n l-unghie

26- n j-balama
27- n k-Nokia (telefon mobil clasic)
28- n f-cuțit
29- n b-buton
30- m s-şoarece
31- cu t-cu
32- m n-lună
33- m m-mami
34- m r-ciocan
35- m l-moara
36- m ch-meci
37- m k-Mac (Apple Macintosh)
38- m f-muff
39- m p-mop
40- r s-orez
41- r d-radio
42- r n-ruina
43- r m-ram
44- r r-horror (Frankenstein)
45- r l-sină
46- r ch-arh
47- r k-rock
48- r f-reef
49- r p-frânghie
50- s-dantelă
51- lumina-t
52- 1 n-gazon
53- 1 m-lama
54- 1 r-naluca
55- 1 l-crin
56- sh-lesa
57- piciorul g
58- frunza f
59- buza p
60- ch s-șah
61- j t-jet
62- ch n-lanţ
63- j m-jam

64- ch r-scaun
65- sh l-shell
66- j j-judecător
67- j k-jochei
68- sh f-chef
69- sh p-oaie
70- g s-gâscă
71- k t-zmeu
72- k n-poate
73- k m-cam (arbor cu came)
74- k r-car
75- k l-bobină
76- k j-colivie
77- k k-cocoș
78- k f-pestera
79- k p-cup
80- f s-față
81- f t-picior
82- f n-ventilator
83- f m-spumă
84- f r-blană
85- f l-folia
86- f j-fudge
87- f g-fag (muc de țigară)
88- f f-FIFA (cupa mondială)
89- f b-FBI (Agent Smith de la Matrix)
90- b s-autobuz
91- b t-bat
92- b n-fasole
93- b m-bum
94- b r-urs
95- b l-mingea
96- b j-insignă
97- b g-bag
98- b f-carne de vită (friptură)
99- b b-bobby (mașină)

Pentru a memora numere mai mari, trebuie să poți converti 00, 01, 02... în cuvinte.

Din nou, iată tabelul meu (Număr-Sunete consoane-Cuvânt):

00-s s-Sissy (împărăteasa austriacă)
01-s t-seat (scaun auto)
02-s n-soare
03-s m-SIM (card SIM)
04 -s r-czar (țarul rus Nikolas)
05-s l-seal
06-s sh-sushi
07-s k-sock
08-s f-sită
09-s p-sapun

Cum să memorezi numere din 4 cifre folosind tabelul pre-memorat?

Pentru a memora numere din 4 cifre, trebuie doar să convertiți fiecare pereche de cifre într-o imagine folosind cuvintele pre-memorate.

De exemplu, pentru a ne aminti că prima aterizare pe Lună a fost în 1969, convertiți 19->t b->tub și 69 sh p -> oaie. Vă puteți imagina o oaie într-o cadă care aterizează pe lună. Pentru a recupera numărul, amintiți-vă de luna->oaia într-o cadă -> 1969.

Când vă amintiți anii, rareori veți fi confuz cu privire la ce pereche de cifre este prima, așa că de obicei le puteți integra într-o imagine. Dacă există șansa să vă confundați, aranjați obiectul care reprezintă prima pereche de cifre la stânga sau deasupra obiectului care reprezintă a doua pereche de cifre.

Cum să-ți aminteşti o dată completă sau un număr de telefon?

O dată completă este formată din opt cifre, deci deja un număr destul de mare. Multe țări (dar nu SUA) notează datele în formatul zz-ll-aaaa. De exemplu, Zidul Berlinului a căzut la 9 noiembrie 1989. Ca număr, acesta este 09 11-1989.

Din nou, vrem să memorăm data cu perechile noastre de cifre pre-memorate:

09 este săpun.

11 este un dinte.

19 este cada.

89 este FBI.

Imaginează-ți o bucată de săpun atârnată de Zidul Berlinului (ancora noastră). Un rechin își mușcă dinții în săpun. Rechinul înoată într-o cadă. Agentul FBI Smith îi arată rechinului actul de identitate.

Pentru datele secolului 21 , în mod normal trebuie să ne amintim doar două cifre pentru *an.* Adică, pentru o dată completă, trebuie să ne amintim doar șase cifre. În general, memorează doar părțile unui număr pe care oricum nu le vei aminti.

Desigur, puteți folosi și cuvintele și imaginile pre-memorate pentru a vă aminti numerele de telefon.

În acest caz, alegeți o locație pe care o puteți asocia cu numărul. De exemplu, dacă doriți să vă amintiți numărul de telefon al unui prieten, alegeți intrarea în casa sau în apartamentul lui sau orice altă caracteristică/locație remarcabilă ca indiciu pe care îl puteți folosi atunci când doriți să vă amintiți numărul prietenului dvs. Apoi conectați imaginile care reprezintă perechile de cifre ale numărului la locație.

Am un prieten taiwanez care este medic chinez. Deoarece o sun de obicei pe telefonul ei mobil, am de gând să-i conectez numărul de telefon mobil la o pernă mică pentru cotieră de pe biroul ei. Numărul ei de mobil este +886 93956665 (vă rog să nu sunați la acel număr - l-am schimbat). Nu trebuie să memorez 886, codul pentru Taiwan, pentru că oricum îl știu pe acela:

93 este un vagabond.

95 este o minge.

66 este judecător.

65 este o coajă.

Îmi imaginez un vagabond stând pe scaunul pacientului, sprijinindu-și brațul drept pe perna mică de pe biroul prietenului meu. El aruncă furios o minge mică către un judecător care stă afară, în zona de așteptare a pacientului. Judecătorul se apără aruncând obuze înapoi.

Când vreau să-mi amintesc numărul, folosesc perna mică ca reper.

Cine stă la biroul prietenului meu?

The **b** u **m** , aruncând o **b** a **l** l la a **j** u **dg** e. Judecătorul **aruncă cojile** înapoi .

Cum să faci față cu o singură cifră dintr-un număr?

Când convertiți un număr impar în cuvinte și imagini (începând din stânga), ajungeți cu o singură cifră la sfârșit. Aceasta nu este cu adevărat o problemă, deoarece am memorat și cuvinte și imagini pentru numerele de la 0 la 9.

Cum să memorezi o parolă sau un cod ATM folosind sistemul de numere fonetice?

Acum sunteți deja un expert în tehnici de memorie, așa că puteți profita din plin de cutia de instrumente de memorie într-o varietate de moduri pentru a crea parole și a memora numere. Multe bancomate folosesc încă coduri din 4 cifre. Acesta este puțin scurt, dar unele bănci nu vă vor oferi de ales.

Pentru a memora un cod ATM, aveți nevoie din nou de un indiciu care să vă amintească de acesta. Utilizați ATM-ul băncii dvs. sau o altă caracteristică remarcabilă a băncii dvs. ca locație (indicativ), convertiți numărul în două imagini și legați-le cu indicația dvs.

De exemplu, utilizați ATM-ul băncii dvs. cu care sunteți cel mai familiar ca indiciu și găsiți ceva special la acel bancomat la care să vă conectați imaginile.

Să presupunem că codul cardului dvs. de bancomat este 5674. Adică 56, o *lesă,* și 74, o *mașină.* Imaginează-ți o lesă legată de mânerul ușii băncii tale. Ți-ai legat mașina de cealaltă parte a lesei.

O modalitate foarte convenabilă de a memora coduri ATM mai mari (și, de asemenea, alte parole) este să inventezi o expresie pe care o poți imagina cu ușurință (deci să începi cu expresia mai degrabă decât cu numărul) și să-ți creezi codul din acea frază. Acest lucru funcționează, desigur, numai dacă vă puteți schimba codul. În acest caz, vă recomand să utilizați cel puțin opt cifre, sau numărul maxim de cifre permis de ATM-ul dvs., dacă este mai mic de opt cifre.

M-am uitat în jur și am observat trusa mea de pe masa din sufragerie:

P e **nc** i **lc** a s **ea** mea este făcută din **br** ow **nl** ea **the** r **.**

Folosind doar substantivele și adjectivele, această expresie vă oferă un număr din 12 cifre: 920570942514

Ca alternativă, puteți utiliza, de asemenea, doar primul sunet de consoană (din fiecare substantiv și adjectiv):

H uza mea este **făcută** din piele **brună .**

În acest caz, expresia reprezintă numărul din 4 cifre 9795. Nu recomand numerele din 4 cifre, dar multe bancomate permit doar 4 cifre.

O metodă de a crea parole care conțin litere și cifre a fost discutată în secțiunea „Folosirea acrosticului pentru a crea parole puternice” (5.2). În esență, utilizați o frază sau o propoziție și luați prima literă a fiecărui cuvânt ca parte a parolei. V-am recomandat să folosiți o propoziție care conține și numere.

Să revizuim această metodă. Alegeți la întâmplare o propoziție dintr-o carte sau o revistă etc.

am ales:

Filozofiile și realizările chinezei și grecilor **2** 500 **de** ani **înainte au fost remarcabil diferite** .

Găsește-ți și memorează *-ți* propoziția, împărtășește-o cu nimeni și nu o nota! Dacă nu vă simțiți confortabil cu o anumită propoziție, creați una singur.

Apoi, luați inițialele fiecărui cuvânt și numere și creați-vă parola. În acest caz, obținem o parolă cu 15 caractere: TpaaotCaG2yawrd.

Ca o variație a acestei metode, acum puteți țese în Sistemul Fonetic: Folosiți o propoziție sau o frază și utilizați numai substantivele și adjectivele pentru a reprezenta numere. Toate celelalte cuvinte sunt folosite pentru a forma litere pentru parola dvs. Să ne revedem cutia mea de creion:

M *i* **p** e **nc** i **lc** a **s** ei ***sunt*** *făcute* ***din*** *br* ***o*** **n** *e* p **e** **n** t e **r .**

Această expresie are ca rezultat parola din 16 cifre, M920570imo942514.

Cum să memorezi numere foarte lungi?

Memorarea numerelor foarte lungi face parte din Campionatele Mondiale de memorie și din multe alte spectacole de performanță de memorie. Recordul mondial actual este de 67890 de cifre.

Cum poate o persoană să memoreze un număr atât de mare și de ce ar vrea cineva să facă asta?

Să începem cu *de ce:* pentru că pot.

Este un exercițiu mental de care foarte mulți oameni se bucură. Acest lucru este similar cu întrebarea: „De ce 22 de oameni ar alerga după o minge și ar încerca să o lovească într-o poartă?” Pentru că este distractiv și un exercițiu bun.

Acum despre *cum* : aveți deja instrumentele. Combinând metoda locilor și sistemul de numere fonetice, puteți, de asemenea, să memorați un număr de 100 de cifre.

Constanta matematică Pi (**n)** este un număr minunat cu care se poate antrena. Pi este circumferința unui cerc cu diametrul 1.

Pi începe cu 3,14... Iată primele 100 de cifre ale lui Pi după virgulă zecimală, în blocuri de 10 cifre:

1415926535 8979323846 2643383279 5028841971 6939937510 5820974944 5923078164 0628620899 8628034825 3421170679.

Crezi că poți reține acest număr? Sunt încrezător că poți. Este mai ușor decât ați putea crede.

Pentru a realiza acest lucru cu sistemul fonetic, aveți nevoie de cuvintele pre-memorate din 2 cifre. De asemenea, trebuie să creați o călătorie cu 50 de locații, de exemplu, un Palat al memoriei cu 10 camere și 5 locații în fiecare cameră sau 5 camere cu 10 locații în fiecare cameră.

Exercițiu: Vreau să începi încet. Să începem cu primele 20 de cifre, 14 15 92 65 35 89 79 32 38 46.

În secțiunea despre Metoda Locilor (8.3), am folosit o cameră de hotel cu 10 locații. Deoarece stocăm o pereche de cifre în fiecare locație, putem memora 20 de cifre folosind această cameră.

Sunt șanse să te afli într-o cameră chiar acum. Privește în jur și memorează 10 locații în ordine. Începeți de la ușă, faceți dreapta, urmați circumferința și notați 10 locații distincte.

Iată din nou camera mea de hotel:

1. Fotoliu

2. Raft din bambus
3. Dulap de noptieră
4. Pat
5. Ventilator albastru în picioare
6. Birou cu imprimantă pe el
7. Masa mica
8. Comoda cu oglinda
9. Masa TV cu televizor
10. Dulap

Folosind cele 10 locații, stocați perechile de 10 cifre (adică 20 de cifre) în camera dvs.

Asa mi-am imaginat-o:

1. 14 este o *anvelopă:* Avem un fotoliu pe roți.
2. 15 este o *coadă:* Cozile de vacă atârnă de raftul de bambus.
3. 92 este o *fasole:* fasolea verde iese din dulapul de noptiere.
4. 65 este o *cochilie:* salteaua patului meu este făcută din cochilii albe.
5. 35 este o *moară:* evantaiul meu albastru în picioare arată ca o moară de vânt.
6. 89 este agentul *FBI* Smith: agentul Smith caută prin hârtiile de pe biroul meu.
7. 79 este o *ceașcă:* Măsuța mea se sparge sub greutatea unei căni uriașe de cafea.
8. 32 este *luna:* O lampă în formă de jumătate de lună atârnă de comoda mea, luminând camera.
9. 38 este un *manșon:* televizorul meu poartă un manșon uriaș. Nu vrea să audă glumele lui Jay Leno (comicul american).
10. 46 este un *arc* : mânerele garderobei mele s-au transformat în două - arcade de culoare albastră.

Il ai?

Acum parcurgeți locațiile în ordine, amintiți elementul stocat în fiecare locație și convertiți-l în perechea de cifre corespunzătoare.

Prima mea locație a fost fotoliul: Un fotoliu pe roți - *anvelopă* - 14; apoi vine

raftul de bambus: cozi de vacă atârnând de raft - *coadă* - 15 și așa mai departe.

Cum ai făcut?

Nu este atât de greu să memorezi un număr mare, nu-i așa?

Campionii memoriei concurează adesea pe viteză, cel mai rapid câștigând cel care memorează 100 de cifre.

Pentru a vă îmbunătăți viteza și a utiliza mai puține locații, puteți plasa 4 sau chiar 6 cifre într-o singură imagine într-o singură locație. Pentru a realiza acest lucru, puteți combina Sistemul Fonetic cu Sistemul Dominic pe care îl aflăm în capitolul următor.

Sistemul de numere fonetice ca sistem de înregistrare

În afară de conversia numerelor, puteți utiliza și Sistemul de numere fonetice ca sistem de înregistrare mentală cu 100 de șuruburi (locații); adică, îl poți folosi în esență în același mod ca și Rima numerelor sau Sistemul Formelor numerelor. Fiecare imagine pre-memorată de la 0 la 99 servește ca locație de stocare. Acest lucru vă permite să stocați 100 de articole și să le rechemați în ordine sau să readuceți orice articol după numărul său. **Atenție:** Dacă doriți să utilizați Sistemul Fonetic ca sistem de memorare a numerelor, nu l-aș folosi ca sistem de arhivare pentru a evita confuzia.

9.2 Sistemul Dominic

Sistemul Dominic a fost inventat de campionul memoriei Dominic O'Brien și l-a ajutat să câștige Campionatul Mondial de memorie cu un record de opt. [45] ori.

Dominic O'Brien a descoperit că oamenii și acțiunile au funcționat mai bine pentru el atunci când vizualiza numerele decât obiectele. Sistemul Dominic este similar cu sistemul de numere fonetice, în sensul că îl puteți folosi pentru a converti numere în imagini.

Dacă scopul dvs. este să memorați rapid numerele sau să doborâți recorduri, este mai puternic decât sistemul fonetic, deoarece vă permite să memorați cu ușurință patru cifre într-o singură imagine. Îl poți folosi și pentru a memora un pachet de cărți. Este, totuși, mai puțin versatil și necesită ceva mai mult efort pentru a începe decât sistemul fonetic, deoarece se bazează pe oameni și acțiuni pre-memorate pentru perechile de cifre.

Cu Sistemul Fonetic, puteți începe să convertiți numerele în cuvinte și expresii fără a fi nevoie să memorați în prealabil o listă de cuvinte (deși lista este cu siguranță necesară dacă doriți să fiți rapid) și puteți reprezenta un număr prin cuvinte sau expresii diferite. Acest lucru facilitează utilizarea sistemului fonetic pentru a crea parole puternice.

Dacă aveți nevoi serioase de memorare a numerelor, încercați pe ambele - Sistemul Fonetic și Dominic. De asemenea, dacă vi s-a părut dificil de aplicat Sistemul Fonetic, încercați Sistemul Dominic pentru memorarea numerelor.

Învățarea sistemului necesită puțină practică, dar prin utilizarea internetului este foarte distractiv și poți învăța în același timp despre oameni celebri.

Oameni celebri?

Da, citești corect. Sistemul Dominic convertește numerele în imagini cu oameni care fac o acțiune tipică pentru ei. Este un sistem personal, creat de tine! Doar pentru a vă da un exemplu: când văd numărul 84, îl văd pe Michael Schumacher, conducând pe un circuit de Formula 1 cu Ferrari-ul său. (Ei bine, s-a pensionat, dar atunci a avut cu adevărat succes.)

Permiteți-mi să vă arăt cum să ajungeți acolo:

Mai întâi, convertim numerele 0-9 în litere folosind următorul tabel:

0-O
1- O
2- B
3- C
4- D
5- E
6- S
7- G
8- H
9- N

Deci 0 devine O (ouh), 1 devine A, 2 devine B...

Numărul **șix** începe cu un S, deci alegem S în loc de F În mod similar, **n** ine începe cu un N, deci în loc de I, alegem N. Aceste două excepții condimentează sistemul. Cu toate acestea, dacă vi se pare mai ușor, puteți merge complet cu ordinea normală a alfabetului.

vă amintiți perfect tabelul de mai sus înainte de a continua .

Apoi, creăm perechi de litere pentru numerele din două cifre de la 00 la 99, după cum urmează:

00-OO
01-OA
02-OB
03-OC
04-OD
05-OE
06-OS
07-OG
08-OH
09-ON

10- AO
11- AA
12- AB

90- NU
91- N / A
92- NB
93- NC

99-NN

Acum, uită-te la fiecare număr și pereche de litere corespunzătoare și lasă-l să-ți sugereze o persoană.

Luați prima persoană care vă vine în minte. Pentru mine 08 = OH, care este Oliver Hardy, 11 = AA - Andre Agassi, 32 = CB - Charles Barkley, 77 = GG - Lady Gaga...

Pentru unele perechi de litere, veți găsi intuitiv o persoană. Nu contează dacă persoana de care ți se amintește are sau nu perechea de litere ca inițiale.

Pentru mine, 64 = SD, care este Dominic O'Brien (campionul memoriei). Cum am venit cu asta? SD mi-a amintit de un card de memorie SD, iar memoria mi-a amintit de Dominic O'Brien. În consecință, SD a devenit Dominic O'Brien. În mod similar, 84 = HD, care mi-a amintit de un hard disk, care mi-a amintit de Michael Schumacher care conducea pe un circuit de Formula 1, așa că HD a devenit Michael Schumacher.

În acest fel, veți obține automat asociații de oameni pentru multe dintre perechile de litere. Uneori, un număr vă poate sugera chiar o persoană.

De exemplu, 07 vă poate aminti de James Bond și 49 de Joe Montana (fost fundaș al echipei San Francisco 49ers).

Ce se întâmplă dacă un număr din două cifre și/sau o pereche de litere nu vă amintește de nimeni? Apoi luați perechea de litere ca inițiale și încercați să găsiți o persoană celebră, o rudă, un prieten etc. care să aibă aceste inițiale.

Pasul final în construirea Sistemului *dumneavoastră* Dominic este să găsiți o acțiune tipică și un obiect legat de această acțiune pentru fiecare persoană.

De exemplu, Andre Agassi joacă în mod normal tenis (acțiune), deci o rachetă de tenis ar fi un obiect înrudit. Joe Montana aruncă o minge de fotbal (acțiune), așa că un fotbal american ar fi obiectul său.

Nu vă așteptați să veniți cu 100 de oameni, acțiuni și obiecte simultan.

O strategie bună este să încerci să găsești și să memorezi 10 persoane pe zi. Luați persoana care vă vine prima în minte și gândiți-vă la o acțiune tipică pentru el/ea și la un obiect înrudit. Dacă nu puteți găsi o acțiune și un obiect pentru o persoană, încercați să găsiți o altă persoană pentru perechea de litere. De asemenea, asigurați-vă că acțiunile și obiectele sunt diferite pentru fiecare persoană. Ar trebui să aveți un singur jucător de tenis, o singură persoană care trage cu pistolul, un singur dirijor, un singur chitarist etc.

Este important să aveți în minte o imagine a fiecărei persoane care își desfășoară acțiunea și obiectul aferent.

Notă importantă: *în cele din urmă este posibil să utilizați atât sistemul Dominic, cât și sistemul fonetic. Din acest motiv, evitați reutilizarea elementelor pe care le-ați folosit pentru a pre-memora numerele de la 0 la 99 și de la 00 la 09 în Sistemul Fonetic, sau dacă învățați mai întâi Sistemul Dominic, evitați reutilizarea persoanelor, acțiunilor și obiectelor pre-memorate Dominic din Sistemul Fonetic. În acest fel, nu vei fi confuz cu privire la ce număr reprezintă un articol.*

Exersați luând un număr, transformându-l în perechea de litere și vizualizând persoana care își desfășoară acțiunea folosind obiectul aferent. Dacă doriți să vedeți imagini sau videoclipuri ale persoanei respective, Google Images și YouTube sunt resurse minunate.

Pentru a vă ajuta să urmăriți, creați- vă propriul tabel similar cu al meu:

#		Persoană	Acţiune	Obiect
00	OO			
01	0A	Mama mea	Privat	
02	OB			
03	OC	Oliver Cromwell	Furând coroana regelui	Coroană
04	0D	Ludwig van Beethoven	Dirijarea	Bagheta dirijorului
05	OE	Privat		
06	OS	Privat		
07	OG	James Bond	Trage	Pistol cu amortizor
08	OH	Privat		
09	PE	Privat		
10	AO	Privat		
11	AA	Andre Agassi	Jucând tenis	Racheta de tenis
12	AB	Avraam Lincoln	Eliberarea unui sclav de minge și lanț	Minge și lanț
13	AC	Bon Scott (fostul lider cantareata de AC/DC)	Aprinderea TNT	Un baston de dinamită
14	AD	Privat		
15	AE	Albert Einstein	Scrierea E=MC ^{2} pe o tablă neagră	Bucată de cretă și tablă neagră
16	CA	Arnold Schwarzenegger	Ridicarea greutăților	Gantera
17	AG	Privat		
18	AH	Privat		
19	UN	Alfred Nobel	Acordarea Pretul Nobel	Medalia Prețului Nobel
. >>				
49	DN	Joe Montana	Aruncarea a fotbal	fotbal american
81	HA	Hans Albers	Jucând la acordeon	Acordeon
99	NN	Nick Nolte		

Numele și acțiunile prezentate în acest fragment de tabel sunt doar exemple pentru a arăta principiul. Trebuie să veniți cu propriile asociații personale pentru ca sistemul să funcționeze pentru dvs.

Pentru unele perechi de litere/inițiale, este posibil să aveți nevoie de ajutor pentru a găsi o persoană. O resursă perfectă pentru a găsi oameni este Internetul.

Există mai multe site-uri pe Internet cu liste și biografii ale unor oameni celebri. *(Vă rugăm să verificați rememberevervthing.org/book-resources pentru sugestii de site-uri web.)*

Este important să vă familiarizați măcar oarecum cu persoana (+ acțiune + obiect) și să aveți o imagine clară despre ea/ea în minte. În acest scop, citiți un articol pe Wikipedia despre persoana respectivă, încercați să găsiți fotografii pe Google Images sau urmăriți persoana respectivă pe YouTube.

O modalitate bună de a te antrena este prin intermediul unui program de card flash. Pe partea din față a cardului flash, scrieți numărul; pe spate merge numele și acțiunea persoanei. Dacă nu sunteți încă familiarizat cu modul în care arată persoana respectivă, puteți descărca o imagine și inserați imaginea persoanei în spate.

Memorarea numerelor folosind sistemul Dominic

Pentru a memora un număr, convertim perechile de cifre ale numărului în imagini cu oameni și acțiuni și le combinăm într-o singură imagine sau scenă animată folosind următoarele reguli:

1. Primele două cifre ale unui număr reprezintă întotdeauna o persoană.
2. Următoarele două cifre reprezintă acțiunea persoanei pe care o reprezintă perechea de cifre.
3. Pentru alte perechi de cifre, urmați din nou pașii 1 și 2.
4. Dacă numărul este unul impar, rămâneți cu o singură cifră. Utilizați forma numerică corespunzătoare din sistemul de formă numerică pentru a vizualiza ultima cifră.

Exemple:

Să presupunem că doriți să vă memorați parola de la ATM din 4 cifre, 1504.

15 este Albert Einstein, iar 04 este Beethoven (vezi tabelul meu de mai sus).

Imaginează-ți Albert Einstein dirijând (acțiunea lui Beethoven) în fața băncii tale.

Ce se întâmplă dacă codul tău ATM are 5 cifre, de exemplu, 15044?

Acesta este un număr impar, deci ultima cifră este reprezentată de o formă numerică: Albert Einstein se află pe o barcă cu vele (barca cu vele este forma numerică pentru *4)* conducând în fața băncii tale.

Să folosim un număr din 6 cifre, de exemplu, 991216:

99 este Nick Nolte, 12 este Abraham Lincoln și 16 este Arnold Schwarzenegger.

Acum, Nick Nolte (99) se află în fața băncii tale, eliberând (12) pe Arnold Schwarzenegger (16) de minge și lanț.

Notă: Conform tabelului meu, acțiunea lui Abraham Lincoln (12) este eliberarea pe cineva de minge și lanț.

În cele din urmă, un număr din 8 cifre 99121607:

Nick Nolte (99) se află în fața băncii tale, eliberând (12) pe Arnold Schwarzenegger (16) de minge și lanț care trage cu un pistol cu amortizor (07) la intrarea principală a băncii.

Notă: acțiunea lui James Bond (07) este să-și împuște pistolul cu amortizor.

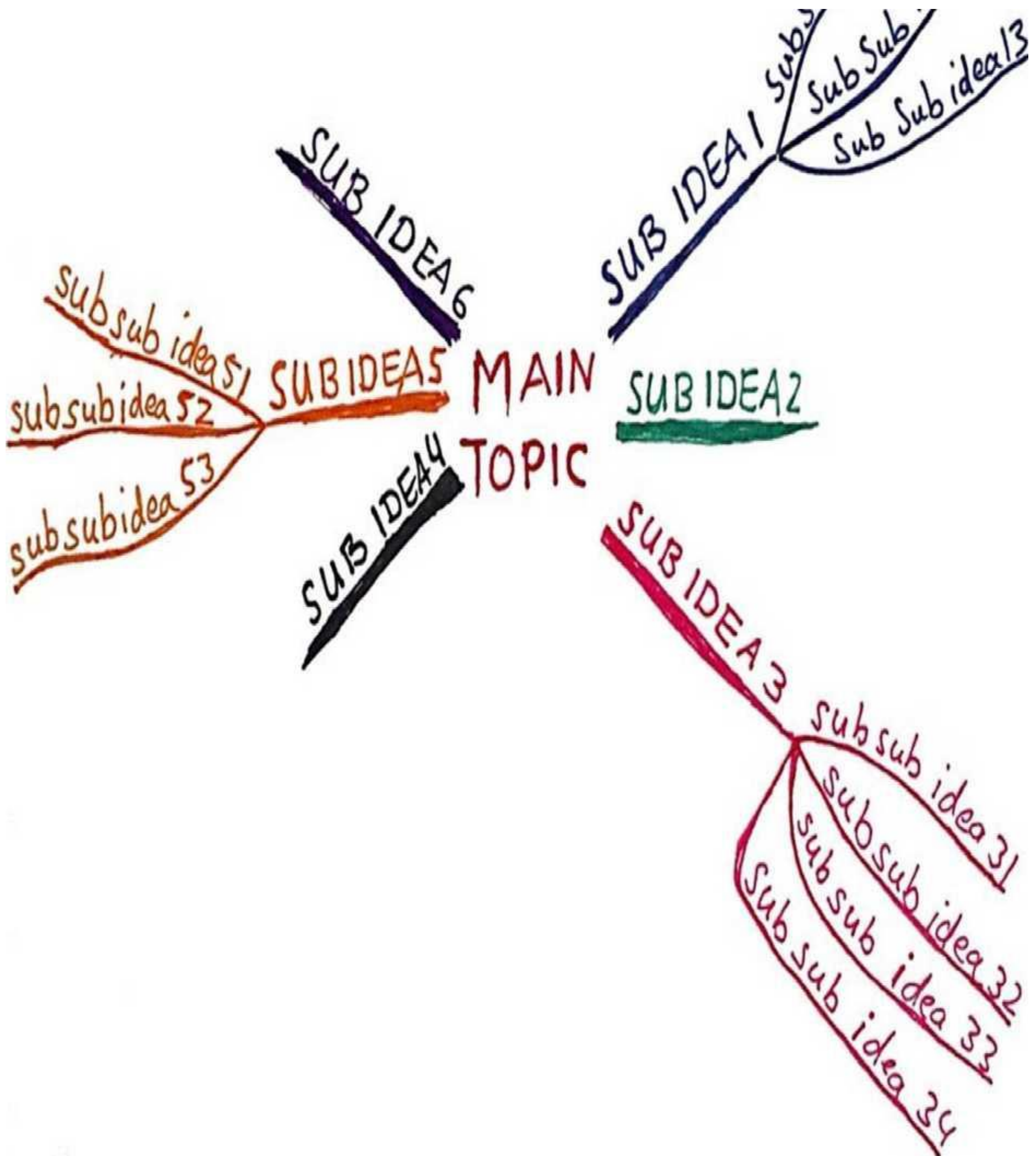
Amintind numere foarte lungi

Ca și în cazul sistemului de numere fonetice, pentru a reține un număr foarte lung, combini Sistemul Dominic cu Metoda Loci. Stocând o persoană plus o acțiune într-o locație, puteți memora până la patru cifre în fiecare locație. Dacă doriți să mergeți și mai departe, puteți combina sistemul Dominic cu sistemul fonetic și puteți stoca până la șase cifre într-o singură locație. Folosind

întotdeauna persoana de ordine, acțiunea, obiectul (obiectul din Sistemul Fonetic), putem păstra ordinea cifrelor și evităm confuzia.

10 Hartă mentală

Hărțile mintale sunt o metodă grafică de gândire, de a lua notițe și de a organiza și lega informațiile. După cum știm deja, gruparea, clasificarea, vizualizarea și legarea sunt extrem de utile atunci când memorați și amintiți informații. Maparea minții se poate face manual sau folosind un program de calculator.


MAIN
TOPIC
SUB IDEA 1
Sub Sub
Sub Sub idea 13
SUB IDEA 2
SUB IDEA 3
sub sub idea 31
sub sub idea 32
sub sub idea 33
Sub sub idea 34
SUB IDEA 4
SUB IDEA 5
sub sub idea 51
sub sub idea 52
sub sub idea 53
SUB IDEA 6

Hărțile mentale (rezultatul hărților mintale) sunt similare cu hărțile conceptuale, diagramele păianjen și diagramele arborescente. Autorul britanic Tony Buzan, conform propriei sale relatări, a conceput tehnica modernă de cartografiere a minții. Cu siguranță a depus multă muncă pentru a promova utilizarea acestuia și a perfecționa tehnica. În cartea sa *The Mind Map Book,* el descrie un set specific de linii directoare despre cum să creați [46]
hărți mentale.

De ce ar trebui să înveți hărțile minții?

Hărțile mintale ne ajută să notăm informații importante într-un mod structurat și condensat, astfel încât să le putem memora, aminti și revizui cu ușurință. Acest lucru este foarte util atunci când memorați cantități mai mari de informații, cum ar fi capitole de cărți, cărți complete, prelegeri sau discursuri. În plus, chiar este foarte distractiv.

De exemplu, puteți distila informațiile dintr-un capitol de carte de 30 de pagini și puteți crea o *hartă mentală colorată de o singură pagină,* rezumând informațiile importante sub formă de cuvinte cheie, conexiuni, desene mici și culori.

Pentru că ulterior te uiți doar la o singură pagină, memorarea și reamintirea capitolului devin o briză. Revizuirea informațiilor în acest fel este, de asemenea, mult mai ușoară și necesită mai puțin timp, deoarece trebuie să vă uitați doar la o hartă mentală, în loc să parcurgeți un capitol de 30 de pagini care conține pasaje subliniate și adnotări.

Unde mai poți folosi hărțile mentale?

Hărțile mentale sunt utilizate pe scară largă pentru a genera idei noi, a planifica orice, de la o singură zi sau vacanță până la un proiect complex, pentru a face cercetări și așa mai departe.

Ce este o hartă mentală?

O hartă mentală este o diagramă cu subiectul/ideea principală în centrul unei foi de hârtie. Ideea principală ar putea fi titlul unei cărți sau al unui capitol de carte, o întrebare pentru care căutați un răspuns, subiectul discursului dvs. etc.

Subideile sunt scrise pe ramuri groase care iradiază din centru. Fiecare sub- idee poate avea din nou sub-sub-idei, care sunt conectate la sub-idee cu ramuri.

10.1 Cum să faci Mind Mapping?

Pregătiți cel puțin șase pixuri de culori diferite și o coală albă de hârtie A4 sau A3. Recomand să folosiți pixuri cu cerneală cu gel sau pigment.

1. Utilizați hârtia în orientare peisaj.
2. Scrieți un cuvânt cheie pentru subiectul/ideea/întrebarea dvs. principală cu majuscule în centrul paginii. De asemenea, creați o imagine care să reprezinte subiectul dvs. principal. Folosiți culori și simboluri pentru a face harta minții interesantă, vie și colorată.
   Notă: Dacă nu poți desena bine, nu ești singur. Nici eu nu pot. Crearea de opere de artă nu este ceea ce căutăm atunci când creăm o hartă mentală. Desenele sunt acolo pentru a vă stimula memoria.
3. Pentru fiecare idee secundară principală, desenați o ramură groasă care provine din centru și scrieți un cuvânt cheie cu majuscule reprezentând ideea secundară de pe ramură.
   Sfaturi:
   - *Lungimea ramurilor trebuie să fie aproximativ egală cu lungimea cuvântului cheie.*
   - *Utilizați o culoare diferită pentru fiecare idee secundară principală.*
   - *Dacă puteți, creați din nou un mic desen pentru sub-idei.*
4. Pentru a nota o sub-sub-idee pentru o sub-idee, trageți o ramură din sub-idee (faceți-o puțin mai subțire) și scrieți un cuvânt cheie pe ramură.

Câteva reguli:

1. Folosiți doar unul sau două cuvinte cheie pe fiecare ramură principală (substantiv, verb sau adjectiv - încercați să evitați frazele și propozițiile lungi pentru ramurile principale).
   - Acest lucru vă obligă să distilați informațiile importante și ușurează memorarea hărții și atașarea sub-ideilor.
   - Uneori, încalc această regulă pentru sub-ramuri.
2. Folosiți majuscule pentru subiectul/ideea principală și pentru ramurile

principale.

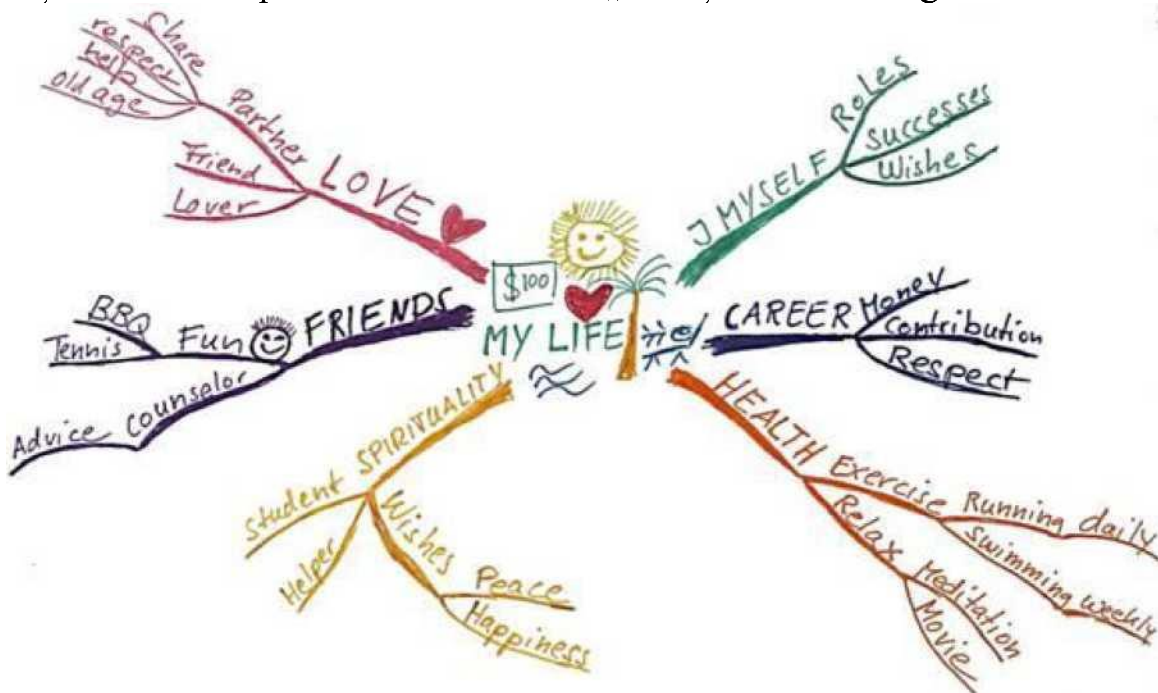
3. Utilizați o culoare diferită pentru fiecare ramură principală. Sub-ramurile moștenesc de obicei culoarea unei ramuri principale. Acest lucru face foarte ușor să vedeți ceea ce se potrivește împreună.
4. Folosiți simboluri pentru a sublinia, pune la îndoială și exprima sentimente și în loc de cuvinte cheie.
5. Variați dimensiunea scrisului și grosimea ramurilor.
6. Dezvoltați-vă propriul stil.

Idee de bază de comandă (BOI):

Subideile principale (cele legate direct de subiectul/ideea principală) se mai numesc și *idei de ordonare de bază.*

Exercițiu: Pentru prima ta hartă mentală, îți sugerez să creezi o hartă mentală despre tine. Întrebați-vă: „Ce domenii sunt importante în viața mea?”

Puteți folosi exemplul de hartă mentală „VIAȚA MEA” ca ghid:



10.2 Aplicații de cartografiere mentală

Maparea mentală este o tehnică versatilă și utilizată într-o varietate de domenii diferite:

- Venind cu idei noi pentru o provocare sau problemă (de exemplu, prin brainstorming singur sau în grup)
- Crearea și memorarea unui rezumat pentru un capitol de carte sau pentru o carte completă
- Pregătirea și memorarea unui discurs sau a unei prelegeri pe care o susțineți
- Planificare:
    - Ziua ta
    - O clasă
    - Viața ta
    - Sarcini
    - Întâlniri
    - Proiecte
    - O vacanță
- Luarea notițelor unei întâlniri sau unei prelegeri la care participați
- Organizarea informațiilor și cercetării
- Scrierea unei cărți

10.3 Ce zici de computere și hărți mentale?

Pentru majoritatea sarcinilor, inclusiv rezumarea și memorarea unei cărți sau a unui capitol de carte, atât hărțile mentale desenate manual, cât și cele create de computer au fanii lor.

Hărțile desenate manual tind să fie unice și, prin urmare, mai ușor de reținut. Hărțile mentale create de computer, pe de altă parte, pot fi reorganizate mai ușor, vă permit să vă concentrați asupra informațiilor și să lăsați desenul în seama software-ului și pot gestiona mai multe informații (dimensiunea paginii dvs. este practic nelimitată).

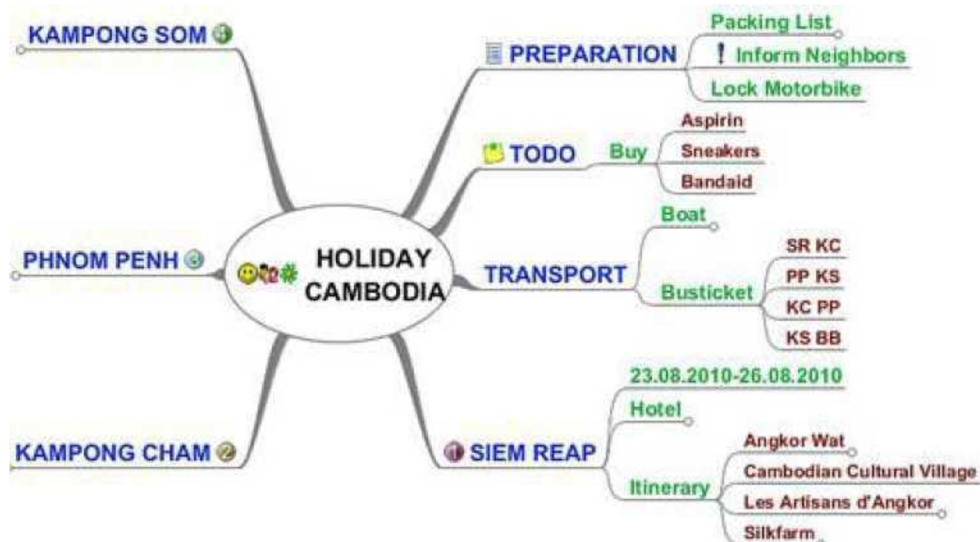
Vă sugerez să începeți cu hărți mentale desenate de mână pentru a vă simți despre tehnică și apoi să treceți la hărți mentale pe computer pentru a vă extinde experiența.

Pentru planificare, brainstorming, colectare de informații și cercetare, software-ul pentru hărți mentale poate fi deosebit de util, deoarece puteți muta cu ușurință ramuri și puteți crea harta mentală cât de mare doriți.

Folosesc un program gratuit numit Freeplane (freeplane.sourceforge.net), care este un descendent ușor de utilizat al popularului software Freemind.

Am creat următoarea hartă mentală cu Freeplane pentru a planifica o vacanță în Cambodgia.

Notă: unele dintre sub-ramuri sunt pliate, așa că vedeți doar o parte a hărții mentale:



Unele site-uri web (de exemplu, bubbl.us) vă permit să creați și să partajați hărți mentale online.

Dacă doriți să utilizați hărțile mentale la locul dvs. de muncă, de exemplu, pentru a gestiona proiecte complexe, luați în considerare și software-ul comercial, cum ar fi Novamind și Mind Manager Mindjet. Ambele ar trebui să aibă o versiune de probă disponibilă.

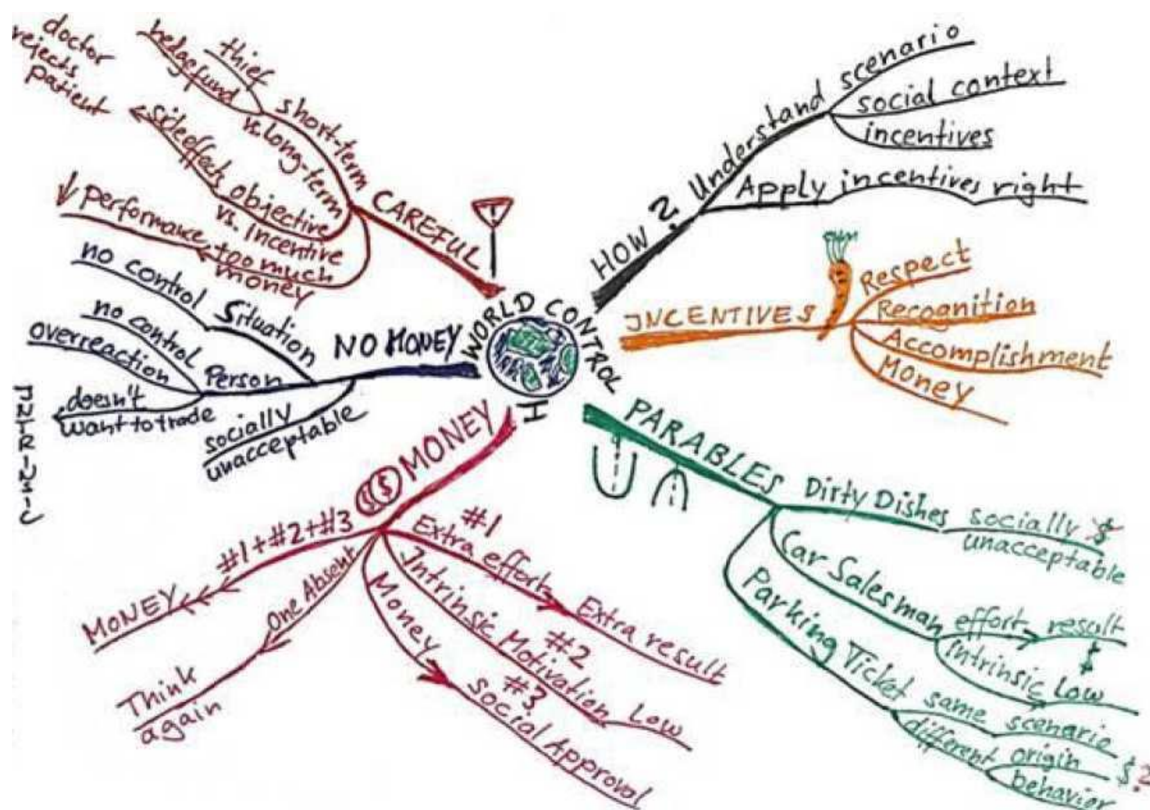
10.4 Cum să memorezi o hartă mentală completă?

Structura ierarhică a hărții mentale ordonează și clasifică informațiile. Acest lucru ușurează reamintirea majorității, dacă nu chiar a tuturor.

Cu toate acestea, uneori este posibil să doriți să memorați harta mentală a unei alte persoane sau o hartă mentală foarte complexă. Poate că unele părți ale hărții mintale pur și simplu nu se vor lipi.

Acum putem să pătrundem în cutia noastră de instrumente și să folosim vizualizarea, Sistemul de legături, Metoda Locilor sau un alt tip de listă peg pentru a memora în mod selectiv sau complet harta minții.

Luați în considerare următoarea hartă mentală, pe care am creat-o pentru a rezuma capitolul cărții „Cum să controlați lumea, elementele de bază” *(Descoperiți-vă economistul interior* de Tyler Cowen):



Imaginea centrală este un glob, iar cuvântul cheie este World Control I.
Vom memora cele șase idei de bază de ordonare (CUM, SCURTĂRI, PILDE, BANI, FĂRĂ BANI și ATENȚIE) într-o ordine în sensul acelor de ceasornic.

Pentru această hartă mentală, am decis să memorez CONTROLUL LUMII și cele șase idei de bază de ordonare într-o singură imagine :

Pentru *CONTROLUL MONDIAL*, îmi imaginez un Mr. *Globe.* (Arata exact ca imaginea mea centrala si are bratele si picioarele atasate.) Mr. *Globe* este conectat (prin cablu) la un joystick (*CONTROL*).

Dl Globe formează un balon care conține un semn de întrebare *(CUM?).* Are în gură un morcov *(INCENTIVES)* (imaginați-vă că globul are o gură în stil Pacman) și se echilibrează pe un arc *(PARABILE* arată ca niște arcuri). Domnul Globe are o grămadă de sferturi *(BANI)* în mâna stângă și un portofel gol (*FĂRĂ BANI)* în mâna dreaptă. Dl. Globe sară în jos pe arc către un semn de cedare *(ATENȚIE)* la o intersecție mare.

Pentru a reține sub-ramurile pentru o ramură principală, creați o imagine pentru fiecare dintre sub-ramuri și legați fiecare imagine la imaginea ramurilor principale corespunzătoare (fie într-o imagine compozită, fie într-o serie de imagini legate). În general, fac asta doar selectiv pentru ramurile în care am probleme în a-mi aminti sub-ramurile.

Să presupunem că te descurci bine rememorând sub-ramurile pentru primele cinci ramuri ale hărții mentale.

Cu toate acestea, din anumite motive, sub-ramurile pentru ATENȚIE - semnul nostru de randament - nu vor să rămână.

Vizualizați intersecția în care este pus semnul nostru de randament:

Un cronometru luptă împotriva unui calendar la semnul randamentului *(pe termen scurt* vs. *pe termen lung).* O țintă cu un morcov blocat chiar în ochiul taurului *(obiectiv* vs. *stimulent)* atârnă de semnul randamentului.

Un bărbat, pe jumătate îngropat sub o grămadă de monede, zăce pe jumătate mort la intersecție (*prea mulți bani),* chiar în spatele cronometrului de luptă.

Acesta este, practic, tot ceea ce există pentru a memora o hartă mentală folosind mnemonici.

Sfaturi suplimentare pentru memorarea unei hărți mentale:

- *În multe cazuri, imaginea centrală în sine poate servi drept indiciu*

pentru o imagine care conține ideile de bază de ordonare. În harta mentală de mai sus, imaginea centrală este Mr. Globe, controlată de un joystick.

- *Ca alternativă, puteți folosi cele șapte continente de pe glob și puteți conecta fiecare idee de bază de comandă la un continent. Ați putea începe din America de Nord și puteți continua de la nord la sud și de la vest la est. Luați un reper sau o altă caracteristică care vă vine în minte pentru fiecare continent. Voila, ai o călătorie cu șapte locații.*
- *De asemenea, puteți crea în mod specific o imagine centrală cu mai multe caracteristici distincte care să servească drept cârlige pentru ideile de bază de ordonare ale hărții mintale. Luați în considerare harta mentală de mai sus. Ai putea, de exemplu, să folosești o cameră de control pentru a o reprezenta. Elementele din camera de control pot servi apoi drept chei.*
- *În cele din urmă, dacă aveți o hartă mentală foarte mare, puteți crea un Palat al Memoriei complet. Fiecare dintre camerele palatului reprezintă una dintre ideile de bază de ordonare. Furnizați fiecare cameră cu suficiente elemente pentru a avea cuie pentru toate ideile secundare.*

Funcționează asta cu adevărat?

Mary și Joel Levin au cercetat dacă așa-numitele mnemonomii pot fi utilizate în mod eficient pentru a memora sistemele de clasificare ierarhică.

Ei i-au pus pe studenți să memoreze o ierarhie de clasificare a plantelor folosind vizualizări. Acest lucru este foarte asemănător cu ceea ce am făcut când am memorat harta mentală „CONTROLUL LUMII”. Rețineți că o hartă mentală este în esență o diagramă ierarhică cu ideea centrală ca rădăcină.

Elevii care au folosit vizualizări au depășit semnificativ un control [47] grup atât pe construcția ierarhiei, cât și pe rezolvarea problemelor. Mai mult, elevilor le-a plăcut această metodă și au fost mai încrezători în cunoștințele lor. Experimentele lui Carney și Levin cu o clasificare a peștilor [48] ierarhie (2003) a confirmat și extins aceste rezultate.

10.5 Avantajele hărților mintale și alternativelor

- Hărțile mintale folosesc puterea imaginilor și culorilor și sunt bidimensionale .
- Hărțile mentale facilitează memorarea, reamintirea și revizuirea informațiilor importante.
- Folosirea în mare parte a cuvintelor cheie vă obligă să vă concentrați pe ceea ce este important și vă ajută foarte mult la reducerea informațiilor pe care trebuie să le memorați și să le revizuiți.
- Puteți organiza cu ușurință gândurile într-o hartă mentală.
- Este ușor să obțineți o imagine de ansamblu.
- Este ușor să faci conexiuni (= a asocia) între idei. (Doar trageți o linie cu puncte de capăt în formă de săgeată între două idei pe ramuri diferite.)
- Maparea minții este distractivă.
- Puteți adăuga oricând ceva pe harta mentală.
- Planificarea sarcinilor și reorganizarea hărților mintale devin o briză dacă utilizați un program de computer pentru hărți mentale.

Alternative la Mind Mapping

O tehnică alternativă puternică la maparea minții este conturarea. Conturarea este deosebit de eficientă atunci când se face pe un computer, deoarece puteți reorganiza rapid informațiile și ascunde detaliile. Când citesc și rezuma cărți foarte dense sau vreau să includ informații textuale (de exemplu, citate), deseori creez schițe. Pentru mai multe informații, verificați secțiunea „Luarea de note și conturarea cu OneNote” (16.1). Sugestia mea este: nu te limita la o singură tehnică, ci mai degrabă folosește atât maparea minții, cât și conturarea.

11 Cum să citești și să memorezi o carte non - ficțiune?

Motivația

Dacă îți dau o carte și garantez personal că vei deveni bogat, vei găsi iubirea vieții tale sau vei recăpăta sănătatea într-o lună, urmând ideile din acea carte, nu vei avea nicio problemă să-ți amintești informațiile importante, cu condiția să mă crezi.

De ce este asta?

Aveți un obiectiv clar, iar acest obiectiv vă motivează să înțelegeți și să vă amintiți informațiile care contează pentru obiectivul dvs.

De asemenea, veți explora orice problemă relevantă, dar neclară și veți încerca să găsiți răspunsuri.

Cu asta trebuie să începeți: **Motivație** . Trebuie să te simți interesat de carte; trebuie să vrei să-l explorezi.

Ajută, desigur, dacă cartea este una aleasă de dvs.

În timp ce suntem la școală, la universitate sau la serviciu, nu putem alege întotdeauna ceea ce citim, dar putem încerca oricând să obținem ceva interesant dintr-o carte.

Pentru a te motiva, pune întrebări care te interesează înainte de a începe să citești:

1. De ce citesc aceasta carte?
2. Ce vreau să obțin din această carte?
3. Cum mă poate ajuta această carte (să-mi ating obiectivele)?
4. ...

Veți observa că vă ajută enorm atenția să aveți întrebări pentru carte înainte de a o citi. Cu condiția ca întrebările să fie suficient de interesante (sau să te

ajute să promovezi un examen), vei încerca constant să le răspunzi în timp ce citești cartea și chiar și după ce ai pus-o deoparte. Ești într-o misiune.

Veți citi în mod activ și nu doar să vă uitați la pagini cu mintea imaginându-vă acea articulație de porc prăjită pe care sperați să o mâncați la prânz.

Cutia mea de instrumente de citit

Pentru ca citirea și memorarea noastră să fie eficiente și plăcute, vom folosi un set de instrumente:

1. Întrebări
2. Metoda de lectură SQ3R pentru a găsi întrebări interesante și a citi într-un mod sistematic
3. Hartă mentală pentru a rezuma fiecare capitol (După crearea unei hărți mentale, sunt șanse să vă puteți aminti deja toate punctele importante.)
4. Vizualizarea, sistemul de legături, metoda locilor (călătorii, palatele memoriei) și alte instrumente mnemonice pentru memorarea hărții mentale

11.1 Metoda de citire SQ3R

SQ3R este un acronim pentru o metodă de citire în 5 pași, sugerată inițial în [49] 1946 de Francis Pleasant Robinson în cartea sa *Studiu eficient.* Au fost sugerate modificări multiple, care detaliază în continuare pașii, inclusiv PQRST, SQ4R etc.

Toate aceste metode sunt destul de asemănătoare, oferă o abordare sistematică a lecturii și sugerează să formulați mai întâi întrebări **și apoi să citiți în mod activ cu scopul de a răspunde la aceste întrebări** . Rețineți că toate acronimele conțin un *Q*.

SQ3R înseamnă:

1. **Sondaj** (cartea/un capitol, obținerea unei imagini de ansamblu).
2. **Întrebare** (puneți una sau mai multe întrebări pentru fiecare secțiune dintr-un capitol).
3. **Citiți** (și răspundeți mental la întrebări).
4. **R** ecitează (amintește-ți răspunsurile la întrebările unei secțiuni din memorie și notează-le).
5. **R** evizuire (un capitol complet, răspunzând la întrebările capitolului din memorie).

Francis P Robinson a fost profesor de psihologie la Universitatea de Stat din Ohio în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. El a conceput inițial SQ3R pentru a ajuta personalul militar care a fost trimis la colegii și universități să învețe abilități specializate în cât mai puțin timp posibil. Robinson a proiectat SQ3R pentru a citi un manual într-un mod sistematic și astfel să-și amintească informațiile importante.

Și-a asumat un manual cu capitole care conțineau secțiuni cu titluri. Robinson a sugerat să transforme fiecare titlu de secțiune într-o întrebare (pasul 2), apoi să citească în mod activ secțiunea (pasul 3) pentru a răspunde la întrebare. După fiecare secțiune, elevul trebuie să recite din memorie răspunsul la întrebare și să noteze acest răspuns sub formă de frază sau cuvinte cheie pe o

foaie de hârtie (pasul 4) (cu propriile cuvinte și, de preferință, sub formă de schiță). Pașii de la 2 la 4 trebuie repeți pentru fiecare secțiune cu titlu a unui anumit capitol. Pasul 5 - trecerea în revistă - se efectuează după finalizarea unui capitol, examinând scurt notele pentru a obține o imagine de ansamblu și apoi recitând din memorie punctele principale ale capitolului.

În funcție de carte și de scopul dvs. de lectură, este posibil să doriți să adaptați abordarea.

De exemplu, dacă aveți capitole scurte sau capitole fără secțiuni cu titluri, puteți formula toate întrebările pentru un anumit capitol în avans și apoi puteți citi în mod activ capitolul dintr-o singură mișcare înainte de a recita răspunsurile. Acesta, de fapt, este modul meu preferat de a aplica SQ3R.

11.2 SQ3R modificat care încorporează cutia noastră de instrumente de citire

În cele ce urmează, vă voi ghida să utilizați cei cinci pași de bază ai SQ3R și să împletesc alte elemente în proces pentru a face memorarea mai ușoară și distracția de citit. Vreau să pleci într-o căutare când citești!

Vă sugerez să experimentați și să adaptați abordarea în funcție de tipul de carte pe care o citiți și de motivul pentru care ați citit cartea respectivă.

De exemplu, dacă citiți o carte complet din interesul dvs., notați și urmați întrebările pe care le considerați cele mai interesante și citiți cartea în acest scop. Pe de altă parte, dacă citiți o carte sau un capitol de carte pentru a promova un examen, pe lângă propriile întrebări, aflați ce fel de întrebări sunt susceptibile de a fi puse la examen.

Pregătiți cinci coli de hârtie A4/Letter:

- Pentru întreaga carte: *Fișă Motivație și Întrebări la carte*
- Pentru fiecare capitol **QASM** :
    1. ***întrebări*** *:* Aici scrieți toate întrebările pe care le aveți pentru un anumit capitol.
    2. ***O*** *foaie de răspuns:* Pe această foaie, răspundeți la întrebările pentru capitol după ce l-ați completat (sau treceți pe secțiuni dacă capitolul este mare).
    3. *Sheet* ***S*** *parks:* Aici sunt toate notele, asocierile și tot ce doriți să notați în timp ce citiți.
    4. ***mentală*** *a capitolului , peisaj A4/A3:* în timpul primei revizuiri, condensați ceea ce ați citit într-o hartă mentală.

11.2.1 Studiu

Motivația

Întrebați-vă:

- De ce citesc aceasta carte?
- Ce vreau să obțin din această carte?
- Cum mă poate ajuta această carte (să-mi ating obiectivele)?

Scrieți răspunsurile pe foaia dvs. *Motivație și întrebări la carte.*

Studiază cartea (o dată pentru o carte)

Titlul , autorul și data publicării

Scrieți titlul, autorul și anul publicării pe aceeași foaie.

Este important să știi cât de veche are o carte. În unele zone, o carte din 1946 sau chiar o carte scrisă în timpul Imperiului Roman este o bijuterie (de exemplu, o carte despre tehnicile memoriei). Pe de altă parte, ați dori o carte cât mai actuală când citiți despre Internet.

Pentru întreaga carte, citiți prefața, introducerea și cuprinsul. Citiți, de asemenea, pe scurt rezumatele capitolelor. În acest moment, este posibil să aveți deja întrebări, pe care le notați din nou pe foaia *Motivație și Întrebări la carte.*

Studiază capitolul pe care urmează să-l citești

După ce ați previzualizat cartea, începeți să parcurgeți primul capitol. Citiți titlul capitolului, titlurile secțiunilor, punctele marcatoare, listele numerotate, tabele, graficele și diagramele. Parcurgeți și rezumatul capitolului, dacă există.

foaia de întrebări a capitolului .

Ce poți face dacă titlurile de capitol și de secțiune nu înseamnă nimic pentru tine sau nu există titluri?

În acest caz, citiți pe scurt prima și ultima pagină a capitolului. Multe cărți tind să aibă cele mai importante informații pe prima și ultima pagină a unui capitol. Nu-ți face griji dacă nu înțelegi totul. Vă va ajuta să veniți cu întrebări și asta este tot ceea ce contează în acest moment.

11.2.2 Întrebare - Pune întrebări pentru capitol

După ce ați parcurs capitolul, probabil că aveți deja o listă de întrebări pe foaia de întrebări a ***capitolului*** .

Reflectați la ceea ce tocmai ați luat și notați toate întrebările suplimentare pe care le aveți pentru acest capitol.

Sfat pentru citirea manualelor: după cum a sugerat Robinson, transformați titlurile de capitol și secțiuni în întrebări. Alegeți unul sau mai multe dintre cuvintele de întrebare - ce, cine, unde, când, de ce, cum - și puneți o întrebare.

După ce ați terminat lista de întrebări pentru capitol, alegeți întrebările care vă interesează cel mai mult (sau sunt cele mai importante pentru examen) și numerotați-le în ordinea importanței. Dacă citiți doar din interes (spre deosebire de citirea pentru un examen), concentrarea pe cinci întrebări sau cam asa ceva va fi în mod normal suficientă pentru a vă menține interesat și pentru a obține informațiile importante din capitol.

11.2.3 Citiți - întregul capitol

Citiți capitolul în ritmul dvs. și răspundeți mental la întrebările numerotate. Dacă aveți o idee sau un punct care trebuie clarificat, sau orice altceva doriți să notați, scrieți-l pe foaia ***S*** *parcuri*. ***S*** *parks* este blocul tău de zgârietură.

fișa ***de întrebări*** a capitolului și răspundeți mental la întrebări, în special la cele pentru secțiunea pe care tocmai ați completat-o.

Ar trebui să subliniați/evidențiați în timp ce citiți?

Daca vrei sa subliniezi, iti sugerez sa o faci dupa ce ai terminat o sectiune - nu in timp ce citesti. În multe cazuri, știi doar după ce termini o secțiune ce este important.

Deci ai terminat primul capitol?

V-ați notat ideile, asociațiile, punctele pe care doriți să le clarificați etc. pe foaia dvs. ***S*** *parks și ați răspuns mental la întrebările numerotate din* ***fișa de***

întrebări a capitolului dvs.

Acum trecem la pasul următor, recitând.

11.2.4 Recita

Recitarea este o modalitate de a testa cât de multe știi și de a consolida în continuare informațiile din memoria ta. Reciti reamintindu-ti raspunsurile la intrebarile tale din memorie .

fișa ***de întrebări*** a capitolului dvs. și treceți prin întrebările numerotate.

foaie *de răspuns* separată și răspundeți la fiecare dintre întrebările numerotate (folosind doar fraze scurte) cu propriile cuvinte. Vă recomand să scrieți cu adevărat răspunsurile.

După ce ați răspuns la întrebări, parcurgeți secțiunile capitolului și verificați dacă v-ați amintit majoritatea. Faceți acest lucru pentru toate întrebările numerotate din foaia dvs. de ***întrebări*** .

De asemenea, zburați pentru scurt timp peste foaia ***S*** *parcuri* și verificați dacă mai sunt puncte pe care trebuie să le clarificați.

În funcție de tipul de carte pe care o citiți, pot exista și exerciții și întrebări de recenzie. Alege-le pe cele importante și fă-le și tu.

După ce ați terminat recitarea, cel mai probabil aveți o înțelegere și o memorie solidă a părților importante ale capitolului. De asemenea, ați răspuns în scris la întrebările dvs. numerotate. Luați o pauză în acest moment și acordați informațiilor ceva timp pentru a se stabili. „Ai agitat mult nisip în ocean; acum trebuie să-i dai timp să se scufunde în fund.”

11.2.5 Recenzie

Cât timp ar trebui să așteptați înainte de a continua?

În general, ar trebui să revizuiți un capitol după ce îl citiți. Cu toate acestea,

ați făcut deja prima recenzie făcând pasul *Recite*. Ți-ai amintit răspunsurile la întrebări și le-ai notat. De asemenea, ți-ai comparat răspunsurile cu cartea pentru a obține un feedback.

În funcție de cât timp aveți, faceți recenzia câteva ore mai târziu.

Scopul nostru pentru această revizuire este să retestăm reamintirea răspunsurilor la întrebările din *foaia de **întrebări*** și să producem note condensate pentru întregul capitol sub forma unei hărți a *capitolului **M** ind.*

*fișa **de întrebări*** a capitolului și răspundeți din nou mental la întrebările din memorie. Comparați reamintirea cu răspunsurile scrise de pe foaia de ***răspunsuri*** .

După ce ați finalizat retragerea, creați o *hartă mentală a capitolului.*

Puneți numele capitolului și o imagine în centrul hărții mintale. Reflectați la întrebările și răspunsurile dvs. Ce este cel mai important? Ce cuvinte cheie puteți distila din răspunsurile la întrebări pentru a servi drept ramuri principale (= idei de ordonare de bază) ale hărții mentale? Încercați să utilizați un singur cuvânt cheie pentru fiecare ramură principală. Ar trebui să urmăriți cel mult cinci până la șase ramuri principale, ca idei de bază de comandă. Încercați să creați o imagine pentru un cuvânt cheie acolo unde puteți.

Nu vă faceți griji; nu trebuie să fii artist pentru a face asta; imaginile nu trebuie să fie frumoase. Ele servesc doar pentru a vă aminti cuvintele cheie/conceptele. Pentru fiecare dintre ramurile principale, creați sub-ramuri distilând restul informațiilor importante din foaia de răspuns a ***capitolului** dvs.*

***Notă:** rețineți că creăm această hartă mentală pentru recenzii suplimentare. Structura este acolo pentru a ne ajuta să o memorăm într-un mod care să ne permită să ne amintim informațiile importante. Prin urmare, harta mentală nu trebuie să dețină toate informațiile, nici măcar toate informațiile din răspunsuri. Are nevoie doar de o structură (pentru a crea cârlige) și de suficiente informații pentru a ne permite să ne amintim informațiile importante și să răspundem din nou la întrebări, în timp ce parcurgem* mental *ramurile și subramurile.*

Ar trebui să utilizați titlurile de secțiune ale unui capitol ca idei de ordine de bază (BOI)?

Folosirea titlurilor de secțiune ca BOI este perfect. Alternativ, vă puteți crea propria structură. Cel mai important este că structura are sens pentru tine. Nu există o modalitate perfectă de a organiza informațiile, așa că experimentează. Pentru unele cărți, titlurile de secțiuni ale capitolelor funcționează bine, în timp ce în alte cărți este posibil să nu aveți titluri de secțiuni sau poate doriți să vă folosiți propria structură pentru a vă stimula memoria.

După ce v-ați creat *harta capitolului **M ind,*** parcurgeți-o în ordinea acelor de ceasornic și încercați să vă amintiți ramurile principale. Apoi, pentru fiecare dintre ramurile principale, încercați să amintiți sub-ramurile.

Probabil că veți putea să vă amintiți harta minții. Dacă sunteți mulțumit de amintirea dvs., nu trebuie să utilizați alte strategii de memorare.

Dacă este o hartă mentală complexă și/sau aveți nevoie de un amplificator suplimentar de memorie - ajutor este la îndemână. Putem folosi vizualizarea, Sistemul de Legături (5.3) și Metoda Loci (8.3) pentru a memora părțile hărții mentale care nu se lipesc. (Consultați capitolul „Hartă mentală” (10) pentru detalii despre cum să memorați o hartă mentală.)

11.2.6 Recenzii ulterioare spațiate

Ca și în cazul oricărei informații pe care doriți să o păstrați accesibilă în memoria dvs. pe termen lung, trebuie să revizuiți din când în când harta *capitolului **M** ind* .

Cât de des ar trebui să revizuiți?

Ca un ghid general, sugerez să revizuiți după 1 zi, 2 zile, 1 săptămână, 2 săptămâni, 1 lună, 3 luni, 6 luni și 1 an. Vă rugăm să consultați capitolul despre recenzii distanțate (6) pentru mai multe detalii.

Fiecare revizuire are nevoie doar de câteva minute: parcurgeți mental harta mentală și încercați să o reconstruiți mental. Apoi răspunde din nou la întrebări.

Pentru fiecare revizuire ulterioară, călătoriți din nou mental prin harta minții în sensul acelor de ceasornic. Încercați să vă amintiți principalele ramuri. Apoi, pentru fiecare ramură principală, amintiți-vă sub-ramurile...

După ce ați amintit toate informațiile, comparați retragerea cu harta mentală pentru a verifica dacă ați omis ceva.

De asemenea, parcurgeți lista de întrebări și răspundeți din nou la întrebări.

Dacă aveți nevoie de informații pentru un examen, faceți un plan care vă permite să revizuiți toate hărțile mentale ale capitolelor înainte de examen.

Sfat: Ca o alternativă la hărțile minții, conturarea (și în special conturarea cu un computer), așa cum este descris într-un capitol ulterior, este o altă metodă minunată de a rezuma și a memora informațiile importante ale unei cărți. Vă sugerez să experimentați cu ambele.

12 Lectură și managementul cunoștințelor în era digitală

Acest scurt capitol stabilește scena pentru următoarele trei capitole: cum să colectați, să organizați, să citiți și să adnotați informațiile digitale și să le faceți proprii.

Când eram student, cea mai mare parte a materialelor pe care le consumam pentru a învăța, îmi sporesc cunoștințele și cercetările erau făcute din hârtie. Copiatorul a fost cel mai bun prieten al meu.

Universitățile și comunitățile au creat biblioteci enorme, organizând și depozitând cărți, enciclopedii, reviste și reviste. Ulterior au fost adăugate secțiuni multimedia și am putut consuma filme și documentare din colecțiile de VCR și DVD ale bibliotecii.

La începutul anilor 1990, acest lucru s-a schimbat dramatic odată cu inventarea World Wide Web și introducerea Mosaic. Mosaic era un program elegant care putea afișa documente (cunoscute acum ca pagini web) care conțineau text și grafică și permitea oamenilor să facă clic pe anumite zone de text sau imagini (numite hyperlinkuri sau linkuri) pentru a naviga către alte pagini web. Mosaic a fost primul browser web și a fost gratuit.

Internetul a ajuns în aproape toate gospodăriile din lumea industrializată, iar lumea în curs de dezvoltare ajunge din urmă rapid. În timp ce mulți oameni, inclusiv mie, încă adoră să țină o „carte adevărată" din hârtie - și cred că cartea tipărită nu va muri prea curând - vremurile se schimbă cu siguranță: la 19 mai 2011, Amazon.com, cel mai mare retailer online din lume, a raportat că vânzările de cărți electronice Kindle au depășit cele tipărite [50] vânzări de cărți - cartonată și broșată combinate.

Ce înseamnă acest lucru pentru noi, ca utilizatori activi ai informațiilor?

În primul rând, cantitatea de informații accesibile nouă este incredibilă. Este grozav pentru că avem de ales. Pentru multe subiecte de nișă a fost în mod tradițional foarte dificil să găsești informații. În zilele noastre, informațiile despre un fel special de fluture, ferigă sau manga ar putea fi la fel de îndepărtate ca o căutare Google pe smartphone-ul tău.

Dar suntem, de asemenea, inundați de informații; adunăm informații din mai multe surse diferite și în multe formate diferite, iar majoritatea informațiilor sunt fără hârtie și probabil ne sunt livrate prin internet. Deși sunt încă utile, instrumentele tradiționale precum fișiere, dulapuri, copiatoare, caiete de hârtie și fișe de hârtie nu ne vor permite să colectăm, să organizăm, să citim, să rezumam, să revizuim și să gestionăm eficient informațiile pe care le colectăm de pe Internet.

Obiectivul principal al următoarelor trei capitole este, astfel, să vă ofere instrumentele și ideile pentru a trata eficient informațiile pe care probabil le veți întâlni pe Internet și pentru a le face proprii.

Human 2013 consumă de obicei surse tradiționale, cum ar fi cărți tipărite, articole, note de curs, TV, radio etc. **și o multitudine de surse diferite de pe Internet** :

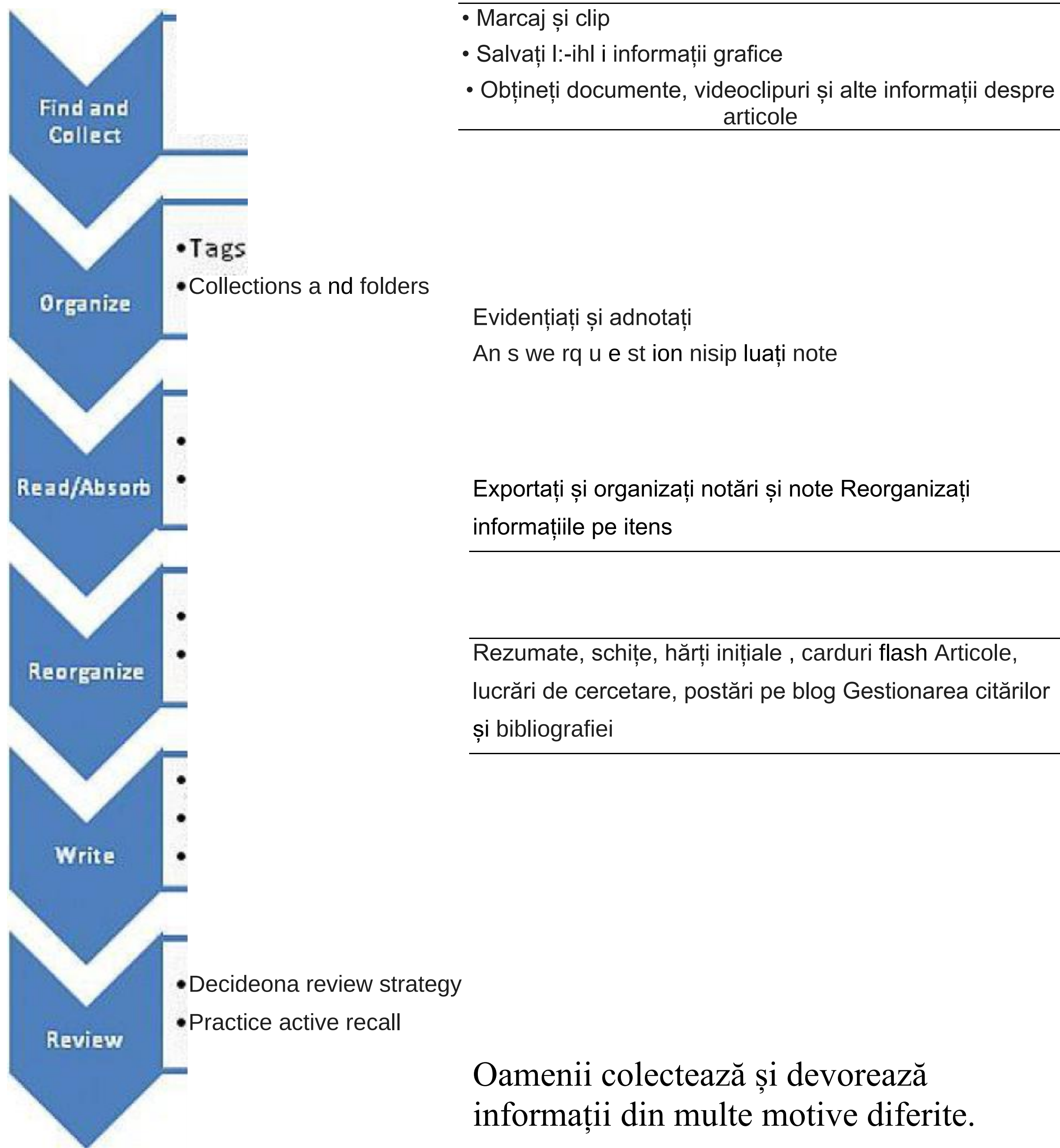
1. **Pagini web care includ:**
   - o Pagini web standard
   - o Discuții pe forum
   - o Postări pe blog
2. **Cărți electronice și articole electronice:**
   - o Documente și cărți PDF
   - o Cărți Kindle și Nook
3. **Videoclipuri și podcasturi**
4. **Alte documente electronice:**
   - o Foi de calcul
   - o Documente de procesor de text
   - o Imagini
   - o Prezentări
   - o Prezentări de diapozitive
   - o E-mailuri
   - o Mesaje instantanee, inclusiv fluxuri Twitter...

Prezentare generală a fluxului de lucru pentru citirea și managementul cunoștințelor

În cele ce urmează, termenul de *informații* se referă la toate tipurile și formatele de informații pe care o persoană le absoarbe de obicei, inclusiv cărți

și alte documente text, videoclipuri, podcasturi, pagini web, prezentări multimedia și așa mai departe. În același mod, cuvântul *citire* poate fi înlocuit și prin vizionare, ascultare etc.

Un flux de lucru modern și generalizat pentru absorbția informațiilor și gestionarea cunoștințelor tinde să arate oarecum astfel:



Oamenii colectează și devorează informații din multe motive diferite.

Cazurile de utilizare includ:

1. Utilizarea ocazională a informațiilor: citiți un articol sau vizionați un videoclip din interes sau pentru că l-ați dat întâmplător și

l-ați găsit atractiv. Poate că cineva ți-a spus așa și așa, iar acum vrei doar să citești puțin mai multe despre asta pe Wikipedia.
2. Citirea unei cărți complete sau vizionarea unei prezentări pe un subiect de interes sau pe un subiect atribuit ca lucru de curs.
3. Citirea textelor sau absorbirea altor elemente de informare (videoclipuri, podcasturi etc.) pentru a afla mai multe despre sau chiar pentru a deveni expert într-o anumită temă.
4. Citirea textelor sau absorbția altor informații pentru a scrie o lucrare de cercetare, o postare pe blog sau chiar o carte.

În funcție de cazul de utilizare care vi se aplică, veți avea nevoie doar de o parte a fluxului de lucru general de citire și management al cunoștințelor.

Fluxul de lucru este conceput pentru a acoperi toate cele patru cazuri de utilizare prezentate mai sus, așa că, prin toate mijloacele, selectați piesele și instrumentele de care aveți nevoie.

Luați în considerare cazul 3:

Pentru a învăța cu adevărat tot ce trebuie să știi despre un subiect, trebuie să procesezi o varietate de surse. Puteți începe cu o carte generală, un articol sau un videoclip despre acest subiect, apoi puteți continua să găsiți și să colectați o varietate de informații suplimentare. Acestea ar putea include cărți, capitole de carte, articole, lucrări de cercetare, videoclipuri, cronologie, imagini ale artefactelor etc. Ca rezultat, doriți să produceți rezumate, hărți mentale și schițe, care vă permit să memorați și să revizuiți cu ușurință ceea ce ați învățat.

Din perspectiva lecturii, cazul 4 nu este mult diferit. Încă trebuie să urmați aceiași pași, dar rezultatele finale nu sunt rezumate, ci fragmente de scris lustruite. De asemenea, poate fi necesar să vă concentrați mai mult pe citarea surselor și crearea de bibliografii.

13 Colectarea și organizarea informațiilor online

Pentru toate proiectele de lectură și cercetare, veți dori să colectați o varietate de informații diferite, inclusiv pagini web, documente PDF, cărți, videoclipuri, imagini etc. În cele ce urmează, presupun că utilizați un browser web (de exemplu, Firefox, Apple Safari, Google Chrome sau Microsoft Internet Explorer) pentru a localiza informații.

În zilele noastre, petrecem o mare parte a timpului nostru pe Internet încercând să găsim informații care se potrivesc nevoilor noastre. Într-adevăr, vom întâlni multe mine de aur de cunoaștere, dar și o mulțime de gunoi. Pentru a ne permite să ne amintim informațiile valoroase, trebuie să colectăm și să organizăm referințe la „bunătăți", astfel încât să le putem găsi ulterior cu ușurință.

Cea mai populară modalitate de a realiza acest lucru pe Internet este prin marcarea elementelor de informații (de exemplu, pagini web, videoclipuri, cărți și documente PDF) care ne plac. Un *marcaj* este un indicator către un element de informare, permițându-vă să accesați rapid informațiile. Puteți să vă gândiți la el ca pe un mic index care conține titlul articolului, adresa web unde poate fi găsit și o scurtă descriere *(marcaj Firefox):*

Properties for "Malaysia - Wikitravel"

Name: Malaysia - Wikitravel

Location: http://wikitravel.org/en/East_Malaysia

Tags: Borneo, Malaysia, travel

Keyword:

Description: Online Travel Guide about East Malaysia

Load this bookmark in the sidebar

Save Cancel

Notă: În Microsoft Internet Explorer, marcajele se numesc „Preferate”.

Așa că începem prin a marca fiecare pagină web interesantă, videoclip YouTube etc. pe care o întâlnim, iar în curând avem o colecție considerabilă de marcaje. La început, totul este bine, dar după un timp, colecția noastră devine din ce în ce mai confuză. Dacă nu am făcut-o de la început, acum începem să ne gândim cum să ne organizăm marcajele.

13.1 Foldere și copiatoare de încredere

Modul clasic de organizare a informațiilor (inclusiv marcajele) este de a le sorta în diferite categorii folosind foldere.

O categorie poate fi numele proiectului la care lucrăm sau numele unei discipline de școală/facultate. De asemenea, am putea încerca să ne organizăm marcajele pe categorii de subiecte, cum ar fi cumpărături, călătorii, Malaezia, Ernest Hemmingway sau Star Trek.

Ajungem cu foldere și, eventual, subfoldere și avem toate marcajele noastre arhivate într-unul dintre aceste foldere. Avantajul creării unei astfel de ierarhii de foldere este că atunci când dorim să răsfoim toate paginile web aparținând unei anumite categorii, deschidem doar folderul aferent. Deci, dacă sunteți fan Star Trek, deschideți folderul numit Star Trek și răsfoiți toate marcajele legate de Star Trek.

După cum se dovedește, însă, lucrurile nu sunt întotdeauna atât de ușoare.

Pe măsură ce continuați să marcați, aveți tendința de a întâlni pagini web care ar putea sau chiar *ar trebui* să fie arhivate în mai mult de un folder. Într-adevăr, majoritatea browserelor web vă permit să faceți exact asta. Creați o copie a marcajului în folderul A, o copie în folderul B și o altă copie în folderul C.

De obicei, aceasta înseamnă că depuneți o copie *separată* a acelorași informații în fiecare folder. Este ca și cum ați lua o foaie de hârtie, o puneți în mașina de copiat, faceți trei duplicate și apoi plasați fiecare dintre copii într-un folder separat.

Ceea ce înrăutățește lucrurile este că depuneți marcaje, adică articole de informații care conțin adrese ale paginilor web. Din păcate, site-urile web tind să-și reorganizeze paginile web destul de des și să elimine definitiv unele pagini web. De fiecare dată când se schimbă adresa unei pagini web, trebuie să modificați (sau să ștergeți) marcajul. Presupunând că aveți trei copii ale marcajului care indică aceeași pagină web învechită în trei foldere diferite, acum trebuie să modificați, să recreați sau să ștergeți trei copii diferite în trei foldere diferite. Majoritatea oamenilor, inclusiv acest autor, vor pierde în cele din urmă urma și vor ajunge cu o mizerie.

13.2 Subjects and Tags

Deloc surprinzător, aceasta nu este o problemă nouă. Bibliotecile și muzeele, de exemplu, au fost nevoite să organizeze articole, cum ar fi cărțile sau artefactele, în mai multe categorii timp de cel puțin un secol.

O bibliotecă modernă se uită la fiecare carte nouă pentru a determina despre ce subiecte este cartea și introduce informații despre carte, inclusiv titlul, autorul, editorul și așa-numitele *titluri de subiecte* (în esență mai multe cuvinte cheie care descriu despre ce este cartea) într-un catalog de bază de date. Patronii bibliotecii, în funcție de interesul lor particular, pot utiliza ulterior catalogul și pot căuta cărți căutând unul sau mai multe titluri de subiecte.

În lumea internetului, conceptul de *etichetare care se răspândește rapid* ne permite să facem același lucru, adică să organizăm marcaje și alte elemente de informare folosind mai multe nume de subiecte pentru fiecare articol. Etichetarea înseamnă în esență alocarea unuia sau mai multor cuvinte cheie (numite etichete) unui element de informare. Fiecare cuvânt cheie descrie un subiect diferit. Dacă căutați articole, trebuie doar să introduceți unul sau mai multe cuvinte cheie, iar computerul dvs. găsește toate articolele care au fost etichetate cu cel puțin unul dintre aceste cuvinte cheie. De obicei, puteți vedea, de asemenea, o listă cu toate etichetele utilizate și puteți face clic pe oricare dintre ele pentru a găsi articole cărora li s-a atribuit respectiva etichetă.

Să rămânem cu marcarea și etichetarea pentru moment și să trecem printr-un exemplu:

Vom folosi marcajele pentru a organiza informațiile online, astfel încât să le putem găsi din nou mai târziu și să le gestionăm.

Personal, folosesc instrumentul de marcare online Diigo.com pentru a salva și eticheta marcajele într-o bibliotecă online. În acest fel, îmi pot accesa marcajele de oriunde (și pot partaja unele dintre ele unor grupuri specifice sau lumii).

Notă: *conceptele și ideile descrise mai jos ar trebui să funcționeze cu orice instrument de marcare care acceptă etichete. Recomand cu căldură Diigo pentru că, după cum vom vedea mai târziu, este foarte util dincolo de marcare, dar dacă utilizați un alt instrument (de exemplu, marcajele Firefox), ar trebui să puteți aplica în continuare conceptele. Chiar dacă browserul dvs. web nu acceptă*

13.2 Subjects and Tags

etichete, puteți continua

să-l folosească. Utilizați doar browserul împreună cu Diigo și ar trebui să accepte etichete.

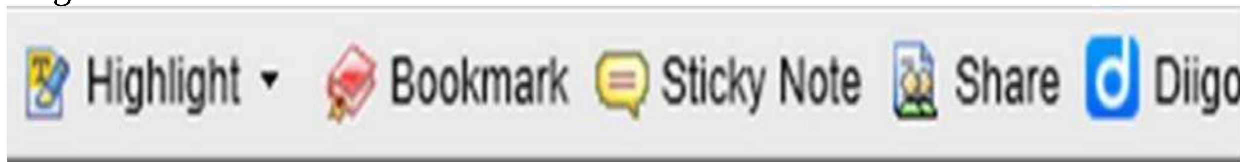
După crearea unui cont gratuit la www.dii g o.com și vă conectați, puteți începe imediat să utilizați Diigo. Pe site, faceți clic pe **Instrumente** pentru a vedea opțiunile dvs.:

Dacă utilizați Firefox, Google Chrome sau Internet Explorer, puteți instala *bara de instrumente Diigo* (**Extensia Diigo**), care arată astfel:



În alte browsere web, așa-numitul *Diigolet* oferă funcții similare. Alegeți **Diigolet** și urmați instrucțiunile.

Diigoletul arata asa:



Iată primul nostru exercițiu:

Amazon.com este un site popular de cumpărături online care vinde o multitudine de articole diferite, cele mai populare dintre ele fiind cărțile și muzica. Accesați site-ul web Amazon.com, marcați-l făcând clic pe **Marcare** și etichetați-l cu *cumpărături, cărți* și *muzică.* Pentru a atribui mai multe etichete unui articol, trebuie doar să introduceți toate cuvintele cheie în câmpul **Etichete** , cu un spațiu între ele:

Piața online ebay.com este și despre cumpărături. În plus, ne permite să scoatem la licitație articole celui mai mare ofertant, așa că să mergem și pe ebay.com; marcați-l și acordați-i etichetele *cumpărături* și *licitații.*

Barnes and Noble (barnesandnoble.com), un mare furnizor de cărți din SUA, păstrează, de asemenea, un site web. Din nou, îl marcam și folosim etichetele *cărți* și *cumpărături:*

Pentru a vă găsi marcajele, deschideți biblioteca Diigo din bara de instrumente Diigo/Diigolet făcând clic pe **Diigo** și selectând **Biblioteca mea** . Apoi introduceți unul sau mai multe cuvinte cheie în câmpul de căutare pentru a obține toate marcajele etichetate cu aceste cuvinte cheie. Inițial, biblioteca mea arăta astfel:

Să presupunem că căutăm toate paginile web etichetate cu *cumpărături,* așa că introducem eticheta **cumpărături** în câmpul de introducere de lângă **Biblioteca mea** :

Obținem exact cele trei pagini web pe care le-am etichetat cu *cumpărături.*

Observați că Diigo arată și etichete asociate, adică toate etichetele pe care le-am atribuit în plus față de eticheta *cumpărături.* Făcând clic pe **semnul plus** de lângă *cărți,* obținem toate paginile web etichetate cu *cumpărături* și *cărți:*

Desigur, am fi putut introduce etichetele *cumpărături* și *cărți* chiar de la început și am fi obținut același rezultat. De asemenea, rețineți că ordinea în care introduceți etichetele nu contează.

Cum ar trebui să alegi numele etichetelor?

Cea mai importantă regulă este să fii consecvent. Dacă doriți să exprimați același subiect, concept sau idee, trebuie să utilizați aceeași etichetă. Motivul principal pentru utilizarea etichetelor este acela de a ne permite să găsim rapid informații - introducem (sau selectăm) unul sau mai multe cuvinte cheie și lăsăm computerul nostru să găsească toate articolele care au fost etichetate cu aceste cuvinte cheie.

În exemplul de mai sus, am atribuit eticheta *cumpărături* tuturor site-urilor web care oferă cumpărături online. Să presupunem că prima dată am folosit eticheta *cumpărături,* apoi *magazine* și, în sfârșit, *magazine* pentru a eticheta site-urile

noastre de cumpărături online. Aceste etichete nu ar fi de mare valoare, deoarece niciuna dintre ele nu ar produce toate site-urile de cumpărături online.

Ar trebui să folosiți singular sau plural atunci când etichetați un articol?

Sfatul meu este să vă urmați limbajul natural. Amazon.com vinde *cărți,* iar catalogul de bibliotecă online WorldCat.org poate fi folosit pentru a găsi *cărți,* așa că, IMO, eticheta pentru ambele ar trebui să fie *cărți* mai degrabă decât *carte*. Dacă doriți să etichetați un marcaj care se referă la o pagină web care introduce *o singură carte,* ați folosi *cartea de etichete* .

Nu te lăsa prea prins de asta, totuși. Cel mai important lucru este să fii consecvent atunci când atribui etichetele. Când vrei să spui același lucru, da-i același nume.

13.3 Organizarea și găsirea articolelor în funcție de proiecte și alte contexte

Tocmai am abordat cum să folosim etichetele pentru a organiza informațiile în funcție de subiecte. Să facem acum un pas mai departe: în cele mai multe cazuri, atunci când cercetăm, colectăm și organizăm elemente de informare, o facem într-un anumit context, pentru un anumit proiect, clasă etc.

Proiectele ar putea include planificarea unei vacanțe sau a unei călătorii de afaceri, scrierea unei postări pe blog sau a unei lucrări de cercetare, învățarea unei anumite abilități, colectarea de articole pentru un anumit curs de școală/facultate, colectarea tuturor articolelor legate de un anumit autor etc.

Am putea plasa toate articolele aparținând unui anumit proiect într-un folder. Unele programe (de exemplu, popularul browser web Firefox) oferă posibilitatea de a combina foldere și etichete ca instrumente organizaționale.

Puteți folosi foldere pentru a colecta toate marcajele care aparțin unui anumit proiect și a atribui etichete pentru a vă organiza marcajele în funcție de subiecte. Răsfoiți un folder pentru a găsi toate elementele legate de proiectul dvs. sau efectuați o căutare prin etichetă pentru toate articolele legate de unul sau mai multe subiecte. Am folosit această strategie de câțiva ani și tinde să funcționeze bine. Principalul dezavantaj este că, dacă doriți să utilizați un marcaj în diferite proiecte, trebuie să creați din nou copii.

Alternativ, putem folosi și o etichetă suplimentară pentru a asocia marcajele noastre cu un proiect.

Iată un exemplu: Peste câteva luni, plănuiesc să plec într-o excursie în partea malaeziană a Borneo (o insulă mare din Asia de Sud-Est). Pentru această călătorie, în prezent fac cercetări pe Internet. Vreau să rezerv un zbor, să planific un itinerariu, să găsesc și să rezerv hoteluri, să adun și să citesc câteva cărți despre Borneo și să cumpăr cel puțin un ghid care să mă însoțească în călătoria mea. De asemenea, caut câteva videoclipuri despre Kuching, un oraș mare din Borneo pe YouTube.

În loc să creez un folder *TripBorneo022012* pentru a colecta toate marcajele, am definit și atribuit o etichetă *TripBorneo022012* în timp ce căutam și

marcam pagini web legate de călătoria mea. Pe lângă eticheta de proiect, am atribuit paginilor web și etichetele obișnuite de subiect.

Filtrându-mi biblioteca folosind eticheta de proiect, acum pot găsi toate paginile web legate de proiectul meu:

Convenții de denumire pentru proiect și alte etichete de context

Pentru a face distincția între etichetele de subiect (care descriu despre ce este vorba despre un anumit articol) și etichetele de proiect (care au legătură cu proiectul, cursul/clasa, cercetarea, etc. la care lucrăm în prezent), vă sugerez să utilizați *prefixe clar definite* pentru etichetele de proiect.

Tip	Prefix	Exemplu
excursie	excursie	tripBorneo022012
Proiect	prj	fluxul de lucru de
Clasa/Curs	cls/crs	crscommlOl
4 •' * ■'		

Prin toate mijloacele, folosește nume cu care te simți confortabil.

Notă: *Unii oameni folosesc și un caracter special, cum ar fi „ sau în fața o etichetă de proiect pentru a o distinge de etichetele subiectului.*

13.4 Utilizarea etichetelor pentru a vă lăsa munca să curgă

În timp ce colectați marcaje, poate doriți să vă amintiți ce intenționați să faceți cu un anumit articol. În acest scop, puteți eticheta marcajul cu o *etichetă de flux de lucru* care indică ce trebuie să faceți dvs., alte persoane sau programele de calculator cu acesta.

De exemplu, atunci când marcați mai multe articole în același timp, este posibil să doriți să indicați pentru fiecare articol că mai trebuie să îl citiți. După ce ați efectuat acțiunea indicată, eliminați doar eticheta aferentă și, eventual, atribuiți o nouă etichetă.

Aceasta este o strategie testată în timp folosită în software-ul comercial pentru grupuri de lucru (de exemplu, Lotus Domino de la IBM), precum și în aplicațiile de e-mail, hărți mentale și de luare a notelor (care folosesc frecvent simboluri grafice ca etichete). Pentru a distinge etichetele fluxului de lucru de etichetele normale, utilizați un caracter special, cum ar fi „#” sau „_”, ca prefix.

Iată câteva sugestii:

Etichetă	**Acțiune/Când**
#reacit	Necitit.
tfclarify	Unele informații sunt neclare.
#obţine	Trebuie să cumpărați cartea sau să o obțineți de la o bibliotecă. Trebuie să descărcați videoclipul etc.
#discuta	Discutați cu un coleg de clasă sau cu un coleg de muncă.
#share	Doriți să distribuiți acest articol altor persoane.
#așteaptă	Așteptați informații de la o altă persoană.

Sfat: *Pentru mai multe idei, verificați etichetele oferite de Microsoft OneNote. Unele dintre ele sunt descrise în secţiunea (16.3) .*

Să căutăm toate articolele necitite din biblioteca mea de marcaje:

My Library tagged fltoread —> Vizualizați Căutarea populară în Google

Ivly Items (24)

> Q All

.0 Read Later

Bookmarks

3l Images y Notes

Selected Tags

#toread

Related Tags

#chreadinfo (7)

writing (5)

paper (4)

lJ More Actions... ” Share to Group...” Add to List.. ’

27 Jan 12

n «Top 10 Instrumente de instruire online gratuite pentru 20121 E< mai multe de la edudemic.com - Nu sunt în cache - Editați-Ștergeți - Sh; #toread tutoring eLearning

26 ianuarie 12

lJ A Salvați căutările de marcaje din Firefox pentru a crea mai mult C de pe lifehacker.com - În cache - Vizualizare TjText - Editați - Marcați căutările firefox #toread

24 ianuarie 12

lJ A Bei Manroland a căzut 2400 de locuri de muncă weg | tagessc mai multe de la www.tagesschau de ■ Not Cached - Editare • Delete

l r» rr» l An rl

14 Biblioteca dvs. electronică personală

Până acum, am vorbit despre colectarea și organizarea marcajelor. Folosim etichete pentru a organiza marcajele în funcție de subiecte, proiecte și pași ai fluxului de lucru. Este important de reținut că atunci când organizăm marcaje, nu organizăm elementele de informare în sine, ci mai degrabă indicatoare (= fișe) către aceste elemente de informații online *(vezi marcajul Diigo de mai jos):*

Acest lucru este în regulă și poate fi tot ce avem nevoie în ceea ce privește organizarea, atâta timp cât suntem conectați la Internet și ne preocupăm în principal de citirea paginilor web.

Limitele marcajelor ca instrument de organizare a informațiilor

Parcurgerea scurtă a site-urilor web, a paginilor web individuale și a descrierilor cărților și a marcajelor articolelor de interes este aproape întotdeauna un prim pas eficient pentru a colecta informații pentru citire și cercetare. În plus, multe pagini web sunt actualizate în mod constant, așa că în multe cazuri este mai important să salvați unde să găsiți informațiile decât informațiile în sine (care ar putea fi depășite mâine).

Pe de altă parte, în multe cazuri, vrem în cele din urmă să colectăm informația în sine. Aici marcajele de pe Internet nu vor fi de folos. La urma urmei, nu avem control asupra unei pagini web de pe Internet. S-ar putea să dispară mâine.

În plus, pentru a folosi și a cita corect un articol în cercetare, trebuie să colectăm *informații bibliografice.*

Informația bibliografică reprezintă toate informațiile necesare pentru a descrie un element de informare. În cazul unei cărți, acestea includ autorul, data, titlul și editorul. În cazul unui articol de revistă sau de revistă, avem nevoie de autor, titlul articolului, titlul revistei, anul, volumul și numărul etc.

Dacă un element de informare, cum ar fi o carte, un articol, un podcast sau un videoclip, este disponibil online (fie gratuit sau prin achiziție), este posibil să dorim, de asemenea, să stocăm și să organizăm elementul în sine, astfel încât să îl putem citi și adnota, sau să îl urmărim și să luăm note.

Arhivarea paginilor web pe care le-am folosit în cercetarea noastră este deosebit de importantă. Este posibil să putem citi pagina acum, dar nu putem fi siguri că va fi în continuare disponibilă peste un an și ceva. În plus, trebuie să colectăm și să ne salvăm propriile note, idei, schițe etc.

Ce zici de utilizarea fișierelor și folderelor de pe computerul nostru pentru a colecta aceste informații?

Bineînțeles, putem salva toate documentele într-o ierarhie de foldere pe hard disk-ul computerului nostru sau „în cloud" folosind un serviciu de fișiere precum Dropbox (dropbox.com) și, gestionate corespunzător, găsim din nou majoritatea informațiilor.

Cu toate acestea, introducerea și gestionarea informațiilor bibliografice necesită mult timp, iar opțiunile de căutare în sistemul de fișiere al computerului nostru sunt în cel mai bun caz limitate. Pe multe computere, este mai mult ca „Documentele se înregistrează, dar nu se scot niciodată". Pentru început, încercați să găsiți toate documentele unui anumit autor sau toate documentele legate de un anumit subiect (independent de proiectul în care au fost utilizate). Dacă nu te-ai gândit la asta în timp ce îți organizezi documentele, poate deveni o adevărată durere.

14.1 Crearea bibliotecii electronice personale cu Zotero

Pentru a facilita organizarea cărților, articolelor, videoclipurilor, paginilor web etc. și, în același timp, a salva informații bibliografice, vă sugerez să vă creați propria bibliotecă electronică personală. Este mai ușor decât ați putea crede.

Instrumentul gratuit Zotero (Zotero.org) vă permite să construiți o astfel de

bibliotecă personală și să stocați toate informațiile cu doar un clic pe câteva butoane. Puteți să vă păstrați biblioteca privată sau să creați biblioteci de grup și să le partajați prin Internet. Dacă trebuie să citați informații și/sau să gestionați o bibliografie, Zotero vă permite, de asemenea, să faceți acest lucru în toate stilurile comune.

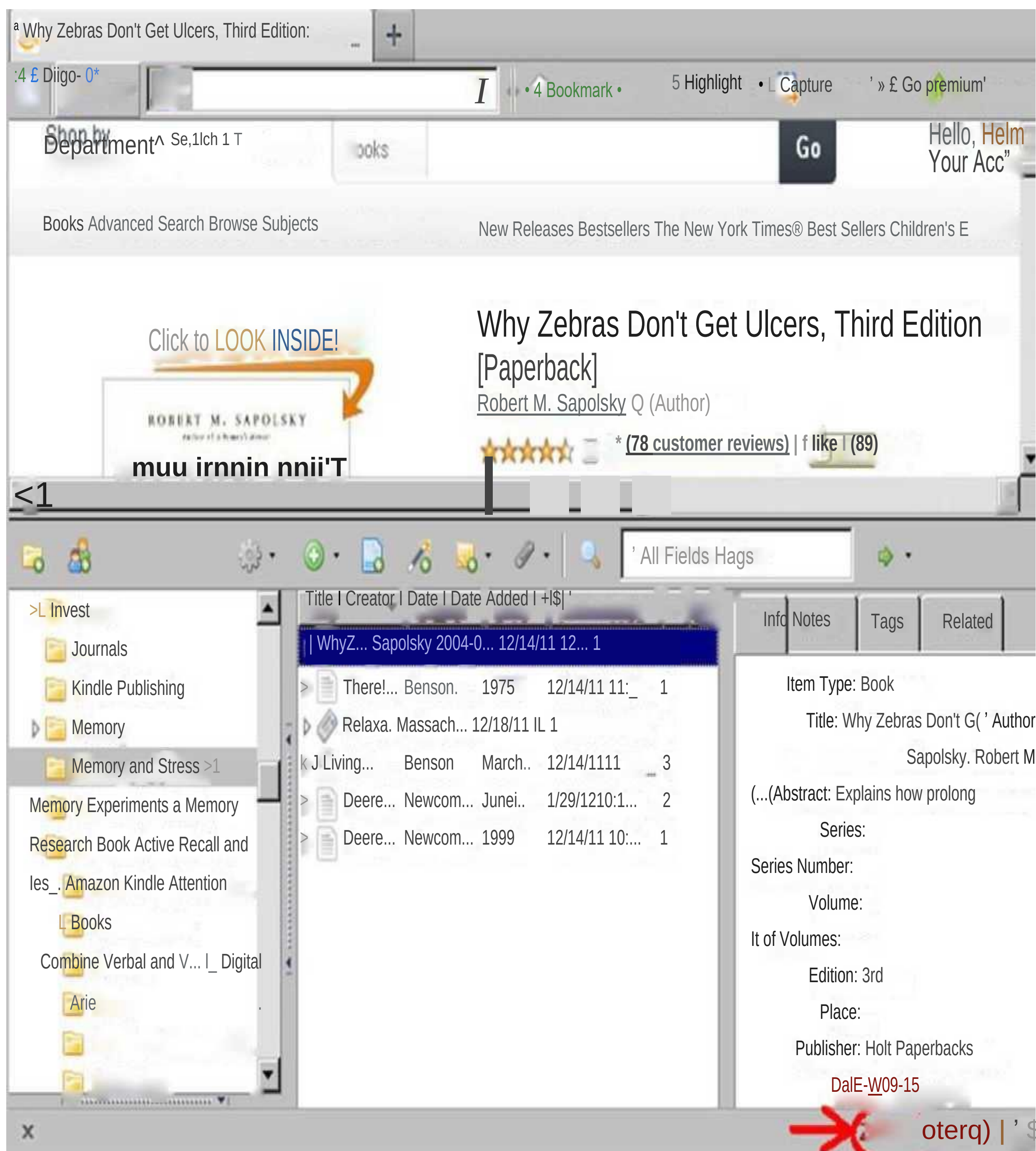
Zotero este un proiect al Centrului Roy Rosenzweig pentru Istorie și New Media al Universității George Mason din Fairfax, Virginia (chnm.gmu.edu). Îl poți descărca direct de pe site www.zotero.org .

Este disponibil ca supliment pentru Firefox, caz în care se află în browserul dvs. web și ca program autonom care funcționează cu Firefox, Apple Safari și Google Chrome.

Acesta este modul în care Zotero este descris pe pagina sa de pornire (zotero.org): „ **Zotero** [zoh- TAIR-oh] este un instrument gratuit, ușor de utilizat, care vă ajută **să colectați, să organizați, să citați și să partajați** sursele dvs. de cercetare. Se află chiar acolo unde vă desfășurați munca, în **browserul web** însuși . ” ^]

După instalarea Zotero ca supliment pentru Firefox, obțineți un mic buton *zotero* în colțul din dreapta jos al browserului dvs. web (vezi imaginea de mai jos):

Faceți clic pe **butonul zotero** pentru a vă deschide biblioteca Zotero:



Interfața utilizatorului Zotero constă din trei panouri. În panoul din stânga, găsiți *Biblioteca mea*, care conține toate colecțiile pe care le-ați creat. În mijloc, vedeți toate articolele conținute în colecția selectată în prezent (aici Memorie și stres). În dreapta, vedeți informațiile bibliografice ale articolului selectat în prezent. Puteți, de asemenea, să creați note, să atribui etichete și să asociați un articol cu alte elemente.

Pentru a vă organiza articolele, Zotero vă oferă o varietate de instrumente, inclusiv etichete (după cum am discutat mai devreme) și colecțiile tocmai menționate . Colecțiile sunt asemănătoare folderelor, în sensul că puteți crea o ierarhie și organiza articole în diferite colecții și sub-colecții (cum puteți în cazul folderelor).

Cu toate acestea, ele vin cu un avantaj important: într-o ierarhie tradițională de foldere, un articol (de exemplu, un document, un videoclip etc.) poate fi arhivat doar într-un singur folder, în timp ce în Zotero puteți atribui un articol mai multor colecții în același timp. În captura de ecran anterioară, am creat o colecție *Memory and Stress* pentru a colecta toate elementele pentru o cercetare de informații despre impactul stresului asupra memoriei umane. Această colecție conține, printre alte articole, cartea *De ce zebrele nu suferă de ulcere* de Robert Sapolsky. De asemenea, am creat o a doua colecție *Cărți* și am adăugat și cartea la această colecție:

' Toate Câmpurile Hags

J 3 My Library Amazon Aff
Articles Rememb..
Bond Research
• L Books i_ Buddhism
t Cambodia
Property
China
Chinese
Citation and Ref...
Clinic
> commodities

Title Creator | Dale Date Added ♦ R
YouC... O'Brien 2011-04 3/19/12120... 1 1
1 WhyZ... Sapolsky 2004-0... 12/14/11 12.. 1
Vocab... Bogaard... 2004 4/6/123:28:3... 2
> Q Spark... Ratey an... 2008 3/8/12 4:40:3.. 1
: 5 Resea... Badke 2011-0... 1/19/126:22:.. 3
: 3 Refere. Books 2011-0... 1/19/126:28:.. 2
Q Reaso... Manktelo... 1999-0... 2/3/12 7:50:4... 1
Readi... 4/9/1210:34:... 1
Memor. White 2011-1... 3/8/1212:15:... 1
Memor... Meyer et.. 1988-1 _ 4/9/1210:04... 1
>0 Lonely.. Ray el al. 2010-0... 1/21/1210:0... 1
> Q Lernen... Metzig a... 2006 3/3/12 5:01:5.. 2 —
i........ : n.i.'... mm ■JMCMnr.n. 1 —

Info Notes Tags Related
Item Type: Book
Title: Why Zebras Doni Get Ulct '
Author: Sapolsky. Robert M.
(...) Abstract: Explains how prolonged stn
Series:
Series Number:
Volume:
It of Volumes:
Edition: 3rd
Place:
Publisher: Holt Paperbacks
Date: 2004-09-15

zotero ® T $

Colecțiile sunt, de asemenea, o modalitate foarte elegantă de a folosi același articol în diferite proiecte!

Se aplică următoarele puncte importante:

- Toate articolele (indiferent la ce colecție le-ați adăugat) pot fi întotdeauna găsite direct în colecția rădăcină *Biblioteca mea.*
- Dacă adăugați un articol la mai multe colecții, nu creați duplicate. Aceasta implică faptul că atunci când modificați un articol dintr-o colecție, de exemplu,

prin adăugarea unei note sau atribuirea de etichete, acest articol este modificat și în toate celelalte colecții în care se află.

- Eliminarea unui articol dintr-o colecție (de exemplu, Cărți) nu îl elimină din alte colecții în care se află. Pentru a elimina un articol din toate colecțiile, inclusiv Biblioteca mea, utilizați funcția *Mutați elementul în Coșul de gunoi.*

14.2 Cum colectați informații cu Zotero?

În general, articolele sunt întotdeauna adăugate direct în Biblioteca mea. În plus, articolele sunt adăugate la colecția deschisă în prezent.

Zotero poate detecta automat articole (inclusiv informațiile lor bibliografice) de pe multe site-uri web diferite, inclusiv multe cataloage de biblioteci, reviste academice, baze de date, Google Scholar, Amazon.com, *The New York Times*, CNN.com, Yahoo.com, YouTube.com...

Să mergem pe site-ul *The New York Times* și să alegem un articol pentru a vedea cum funcționează.



În acest exemplu, am ales articolul „Cenzurarea tweet-urilor declanșează #Outrage”. În bara de adrese, lângă adresa web, puteți vedea o *pictogramă mică de ziar*. Aceasta înseamnă că Zotero a recunoscut articolul ca articol de ziar. La clic pe această **pictogramă** , informațiile bibliografice și un instantaneu al articolului sunt salvate în Biblioteca mea. Primiți o notificare de stare, „Salvarea articolului”.

Am creat și deschis anterior colecția *Știri,* deci rezultatul în Zotero arată după cum urmează:

All Fields & Tags

M_ My Collection
News
i J Notes and Ideas
Online Courses
>L Psychology
11, remembereverything
J Research Workflow
Ideas
Kindle Notes
j Research Workshop
U Ron White
Samsung Galaxy
^s^e M^ord (T|
X

Title | Creator | Dale | Date Added |+|
: /when... Sengupla 2012-0... 1/28/1211:3-1
kQ Timeb.. 1/29/1210:4... 1
Teens H 1/30/121:30-1
t> tagess... 2012-0... 2/2/121:20:5... 1
|. tagess... 2012-0... 1/29/12 10:4... 1
t> Q tagess... 2012-0... 1/29/12101. 1
Q Junck... 1/29/12104... 1
> Q Jessie... 27 Jan... 1/29/12103... 1
▶QlraqW- 28 Jan... 1/29/12103-1
t> y Impriso. 1/29/12102... 1
' Genlor. Weber 2012-0- 1/29/12 1 03-1
FAQ: .. 2/2/121:20:5-1

Info | Noles | Tags | Related

Item Type: Newspaper Article
Title: When Twitter Block ▼ Author
Sengupta, Somini Abstract:
Publication: The New York Time
Place:
Edition:
Dale: 2012-01-27
Section: Technology
Pages:
Language:
Short Title:

zotero v'. -

Cu un singur clic, Zotero a salvat un instantaneu al articolului (pentru a-l putea citi chiar și atunci când nu sunteți online) și o înregistrare extinsă de informații bibliografice despre articol:

Info | Note j | Etichete | Înrudit |

tiv Tip: Articol de ziar
T it **le :** Când T witter B blochează T weets, 1 f $ SO ullage
▼ **Autor:** Sengupta, Somini
Abstract:
Publicare: The New York Times
Loc:
Ediţie:
Data: 27'01'2012

Sectiunea: Tehnologie

Pagini:

Limbă:

Titlu scurt:

ISSN; 0382 4331

URL: http: Z/www. nylimes.com/20 1 2/01 /28/techn< **Accesat:** sâmbătă, 28 ianuarie 2012 11:36:04

Arhivă:

Loc. în arhivă:

Catalog bibliotecă: NYTimes.com

Număr de apel;

Zboruri:

Suplimentar:

Data adaugarii: sambata, 28 ianuarie 2012 11:36:04 Modificat **:** sambata, 28 ianuarie 2012 11:36:04

Pentru diferite tipuri de informații, Zotero afișează pictograme diferite.

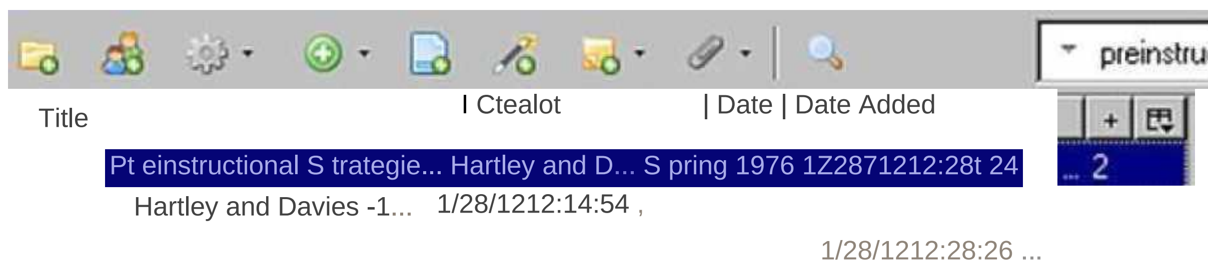
De exemplu, când Zotero simte o carte, primești o pictogramă de carte:



Pentru un articol de jurnal, obținem un simbol de document:



Deoarece site-ul web din acest exemplu oferă articolul cu text integral ca fișier PDF, Zotero salvează și fișierul:



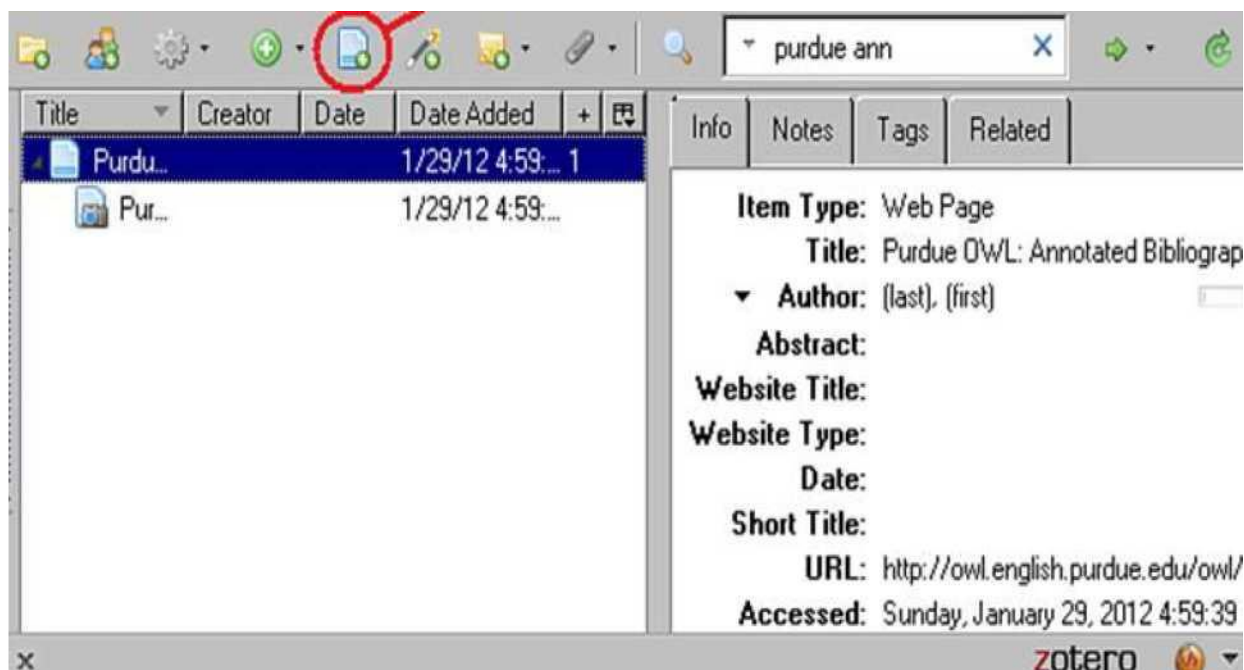
Iată o prezentare generală a celor mai comune tipuri de articole și pictograme:

Punctul	**Pictogr**
Pagina Web |	□
Carte	f
Sectiunea de carte	
Postare pe blog/articol din	0
Articol de ziar	
Articolul de jurnal	
Audio 2	i
Podcast '	
Înregistrare video/TV	N
Lista articolelor	o

Ce poți face dacă Zotero nu detectează tipul de articol pe o pagină web?

Chiar și atunci când Zotero nu detectează automat un tip de articol sau detectează tipul greșit, puteți captura cu ușurință elementul.

În acest caz, deschideți doar Zotero și faceți clic pe pictograma cu un cerc roșu *(vezi captura de ecran de mai jos).* Aceasta salvează elementul ca pagină web normală și creează un instantaneu, astfel încât pagina să devină disponibilă pentru vizualizare offline:



Aceasta este intrarea bibliografică aferentă, așa cum a fost creată de Zotero:

Informații Note Etichete legate

Tip element: pagină web

I illez Purdue OWL: Bibliografii adnotate

* Autor [ultimul], [primul]

Abstract:

Titlul site-ului:

Tipul site-ului web:

Date:

Titlu scurt:

URL: htlp://owl.english purdue edu/owl/resource/61 4/..

Accesat: duminică, 29 ianuarie 2012 16:39

Limbă:

Drepturi:

Suplimentar:

Data Adăugării: duminică, 29 ianuarie 2012 4 59:39 PM

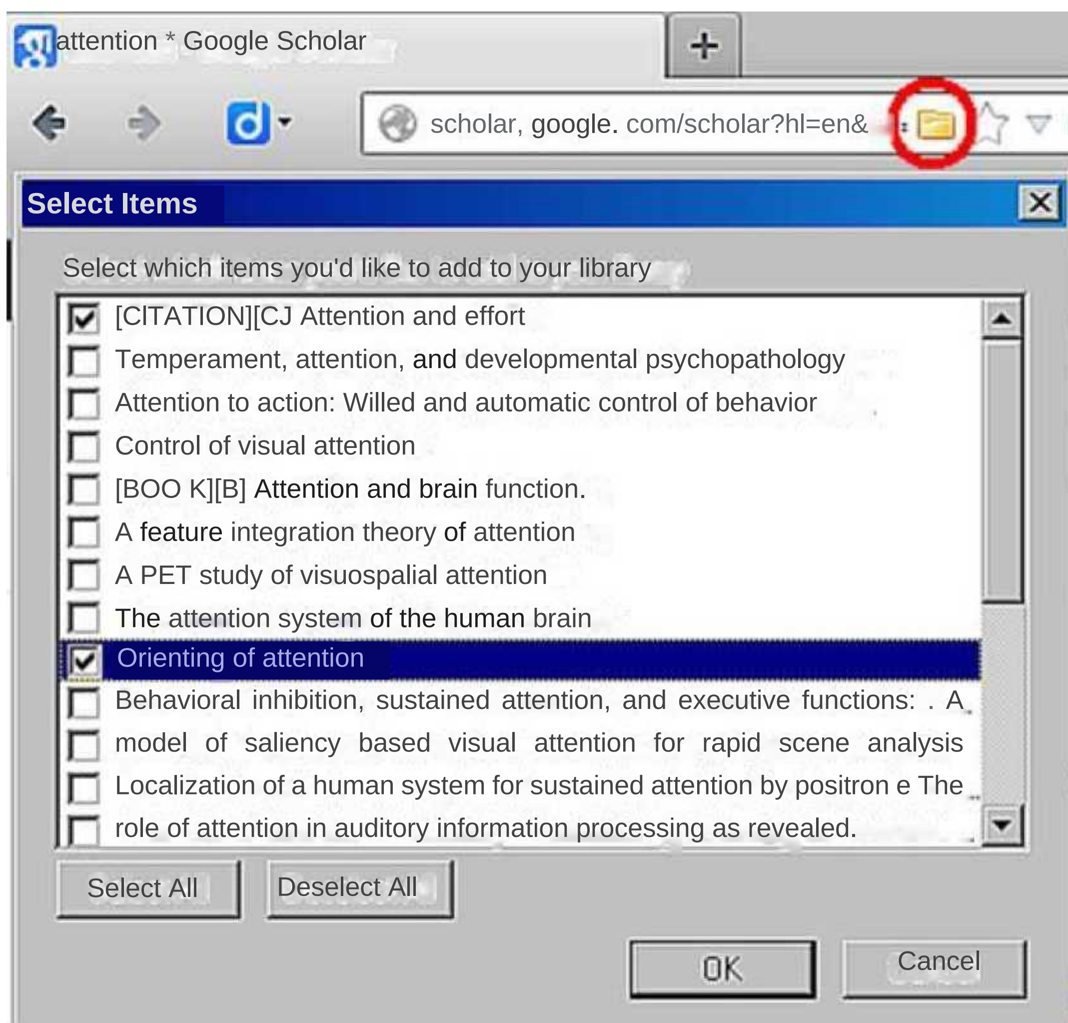
Modificat: duminică. 29 ianuarie 2012 16:59:39

Obțineți în continuare majoritatea informațiilor bibliografice de care aveți nevoie pentru a cita pagina web, dar poate fi necesar să introduceți manual titlul site-ului web (adică organizația), numele autorului și data. Foarte des, aceste informații pot

fi copiate direct de pe pagina web.

14.3 Colectarea articolelor din cataloagele bibliotecii și baze de date

Multe cataloage de biblioteci, baze de date de reviste și site-uri web precum Google Scholar vă permit să căutați toate articolele care corespund anumitor criterii și să afișați o listă de rezultate pentru căutare. Cu Zotero, puteți salva mai multe sau toate rezultatele în același timp. Să mergem la Google Academic și să căutăm cuvântul cheie *atenție*. Obținem o listă de rezultate și o *pictogramă de folder* apare lângă adresa web:



Făcând clic pe **pictograma folderului** , obținem o casetă de selecție și putem alege pentru ce articole dorim să salvăm informațiile bibliografice. Zotero salvează informațiile pentru toate articolele pe care le-am ales și încearcă să

salveze articolul cu text integral ori de câte ori este disponibil.

14.4 Organizarea elementelor de informații folosind colecții și etichete

Deoarece un articol poate fi în mai multe colecții în același timp, nu este nevoie să folosim etichete pentru a depăși limitările impuse de folderele clasice.

Ați putea întreba: „Când ar trebui să folosesc colecțiile și când etichetele?"

Sugestia mea este să folosiți colecțiile pentru a reprezenta proiecte, cursuri, cursuri etc., adică contextul în care colectați informații; folosiți etichete pentru a organiza articolele pe subiecte (ca în Diigo).

Să presupunem că scrii o carte. Veți crea o colecție pentru acest proiect de carte. Pentru fiecare capitol, puteți crea o sub-colecție. Dacă ați face cercetări de informații pentru un curs, ați crea o colecție pentru curs și, eventual, o sub-colecție pentru fiecare dintre subiectele principale abordate în curs. Dacă intenționați să plecați într-o vacanță, creați o colecție pentru călătoria dvs.

De asemenea, puteți crea colecții pentru a vă susține fluxul de lucru. De exemplu, puteți adăuga toate articolele pe care încă trebuie să le citiți într-o colecție numită *Toread* și toate cărțile pe care mai trebuie să le obțineți din bibliotecă într-o colecție *Obținere* .

Sfat: *Ca alternativă, atribuiți etichete de flux de lucru și utilizați așa*-numitele *„Căutări salvate" pentru a crea colecții inteligente, care sunt populate automat cu toate elementele etichetate cu o anumită etichetă de flux de lucru. Pentru a crea o căutare salvată, faceți clic pe* ***lupă*** *din Zotero.*

Deoarece un articol poate fi în mai multe colecții în același timp, utilizarea colecțiilor de flux de lucru nu vă împiedică să adăugați o carte sau un articol la colecțiile de proiect cărora le aparține. De asemenea, folosesc colecțiile pentru a organiza obiecte care să-mi susțină munca și ca containere temporare pentru cercetare.

De exemplu, când vreau să colectez o lucrare de cercetare și toate lucrările citate în lucrarea respectivă, creez o colecție specifică pentru aceasta și, pe lângă lucrare, adaug toate lucrările care o citează. După ce răsfoiesc toate

lucrările, s-ar putea să le organizez pe unele în alte sub-colecții și să le elimin complet pe altele.

14.5 Organizarea cărților cu titluri de subiecte

Pe lângă organizarea elementelor de informații în funcție de proiecte, cursuri și fluxuri de lucru, este posibil să doriți totuși să organizați aceste elemente în funcție de subiectele cărora le aparțin.

Mai devreme, am menționat că bibliotecile analizează fiecare carte nouă, determină despre ce subiect(e) este cartea și introduc aceste informații, inclusiv titlul, autorul, editorul și așa-numitele *titluri de subiect* (în esență cuvinte cheie care descriu despre ce este cartea) în catalogul bibliotecii lor.

Patronii bibliotecii, în funcție de interesul lor particular, pot folosi catalogul și pot căuta cărți căutând unul sau mai multe titluri de subiecte. Acest lucru este foarte util deoarece, în multe cazuri, titlul cărții nu precizează clar despre ce subiecte este vorba în carte. În plus, o carte poate avea legătură cu destul de multe subiecte diferite.

Pentru biblioteca dvs. personală, sunteți bibliotecarul, așa că datoria de a introduce titlurile de subiect revine dvs. Aveți la dispoziție etichetele dvs. de încredere, așa că în Zotero adăugați din nou cuvinte cheie reprezentând titlurile de subiect ca etichete. După cum am discutat mai devreme, pentru a vă asigura că mai târziu puteți găsi articole legate de un subiect, trebuie să fiți în consecvență cu etichetele dvs. De exemplu, decideți în avans dacă doriți să etichetați comercianții cu amănuntul online cu cuvântul cheie *cumpărături* sau *magazine* și apoi folosiți întotdeauna același nume.

Cum vă pot ajuta vocabularele controlate să etichetați

Cum bibliotecile, bazele de date de articole și corporațiile rămân în concordanță cu titlurile lor de subiecte?

Mai multe persoane ar putea clasifica cărți într-o bibliotecă sau documente într-un sistem de management al documentelor corporative. Cum îi îndrumă organizația pe angajați să folosească același cuvânt cheie/etichetă atunci când înseamnă același lucru? Răspunsul este: folosesc un *vocabular controlat* care este predefinit și extins doar de personalul autorizat desemnat.

Un bibliotecar individual alege de obicei titlurile de subiecte din vocabularul controlat atunci când clasifică cărțile. În SUA, majoritatea bibliotecilor folosesc

un vocabular controlat cu titluri de subiecte definite și extinse de Biblioteca Congresului (www.loc.gov) pentru cărțile lor. Biblioteca Congresului a menținut o bază de date *cu titlurile de subiecte ale Bibliotecii Congresului* [52] (LCSH) din 1898, și actualizează baza de date atunci când devin necesare noi titluri de subiect.

Puteți utiliza WorldCat.org pentru a găsi cărți, CD-uri, DVD-uri etc. și LCSH-urile acestora. WorldCat.org este un site web întreținut de cea mai mare cooperativă de biblioteci din întreaga lume, OCLC. OCLC are peste 25000 de biblioteci membre, muzee și arhive în 170 de țări. WorldCat.sau g poate fi fereastra ta în cataloagele bibliotecii lor. ^

După cum vă amintiți, fac o excursie în partea din Malaezia a Borneo, așa că voi căuta *Lonely Planet Malaysia, Singapore și Brunei* ca ghid de luat cu mine:

octc
Pisica Mondială
SMtCH

Cite/Export Print E-mail Share Permali

laysia, apore & runei

Malaezia, Singapore și Brunei
Autor Slmoi» Alctenond
PublisHer Footscray, Vic. Londra : Lonely PkanEt, 2010 EdihoniFormst
[J Boo>; engleză limed ine**. Hummary Te ajută să eipltue die hawnei's markit* and iMțțurints Ke a local I In s title includes a < halter ■on euWOGi acthtlies with information on Inxlnț diviitț. ffHXk ți observarea păsărilor în speologie,

More like this
Subjects
Malaysia -- Guidebooks.
Singapore -- Guidebooks.
Brunei -- Guidebooks.
Similar Items

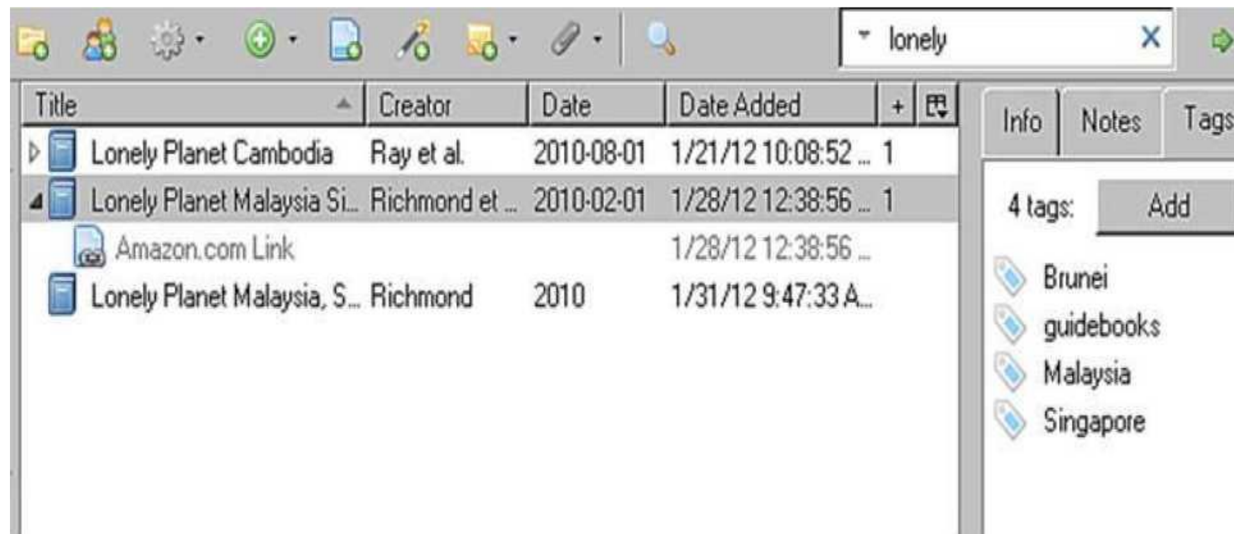
În cerc, găsiți titlurile de subiecte ale Bibliotecii Congresului (LCSH):

- Malaezia -- Ghiduri
- Singapore -- Ghiduri
- Brunei -- Ghiduri

Notă: *Fiecare titlu de subiect se referă la un subiect diferit și poate avea subdiviziuni pentru a restrânge subiectul. În LCSH, cratima dublă - dintre Malaezia și Ghiduri vă spune că Ghidurile este o*

subdiviziune în cadrul subiectului Malaezia. Subdiviziunile pot avea din nou subdiviziuni...

Acum putem folosi LCSH-urile cărții pentru a ne ghida atunci când o etichetăm în Zotero:



Pe lângă etichetarea cărții, vă sugerez să copiați titlurile complete ale subiectelor în câmpul **Extra din bibliografia cărții** . În timp, acest lucru ajută la obținerea unei înțelegeri mai profunde a modului în care bibliotecarii folosesc LCSH-urile pentru a clasifica cărțile.

Info Note] Etichete | Înrudit |

Ediția: 11

Loc:

Editura Lonely Planet

Data: 2010-02-01 V «<

tt de Pagini. 652

Limbă:

ISBN: 1741048377

Durata scurta:

URL:

Accesat:

Arhivă:

Loc. în arhivă:

Catalog bibliotecă: Amazon.com

de apel **:**

RjSjbte!*

/t. nt r a : M alaysta - G uidebooks,

(Singapore -■ Ghiduri.)

' Brunei - Guidebeo ks^ /^

Data AddeT^dlUldap, Jdi Uc5y^2O1 2 1 2:38:56 PM

Modificat: miercuri, 27 februarie 2013 19:21:09

Sfat: *Utilizați Amazon.com pentru a adăuga o carte la Zotero și WorldCat.org pentru a găsi LCSH-urile cărții. Din experiența mea, Amazon.com oferă informații bibliografice mai complete decât WorldCat.org pentru multe cărți. Din acest motiv, tind să adaug o carte la Zotero prin Amazon și apoi să caut cartea în WorldCat.org pentru a-și obține LCSH-urile (și a o eticheta). Cu toate acestea, există cazuri în care nu puteți găsi o carte în Amazon; în aceste cazuri, ați adăuga cartea prin WorldCat.org.*

De ce ar trebui să luați în considerare utilizarea titlurilor de subiecte ale Bibliotecii Congresului (LCSH)?

LCSH-urile sunt folosite de majoritatea bibliotecilor din SUA Dacă doriți să localizați articole (de exemplu, alte cărți, reviste) legate de o carte pe care o citiți sau toate articolele legate de un subiect, înțelegerea modului în care funcționează LCSH-urile poate fi de mare ajutor. Dacă utilizați cărți publicate în alte țări și limbi, vă ajută enorm să aflați cum sunt clasificate de obicei cărțile dintr-o anumită țară/limbă.

Ca alternativă (sau în plus față de LCSH), puteți lua în considerare și categoriile Amazon (sau ale vânzătorului de cărți preferat) pentru a vă ghida propria etichetare. Trebuie doar să rețineți că diferiți furnizori de cărți au moduri ușor diferite de a clasifica cărțile.

Dacă folosiți în principal un anumit furnizor de cărți ca sursă de carte, luați în considerare adăugarea categoriilor acestuia în câmpul **Extra** , împreună cu LCSH-urile. În ceea ce privește subiectele utilizate în Amazon.com, acestea conțin uneori LCSH-uri, dar Amazon folosește adesea și titluri de subiecte suplimentare și diferite. În opinia mea, acest lucru nu este suficient de consistent pentru etichetarea cărților, așa că consult WorldCat.org în acest scop.

14.6 Etichetarea constantă a paginilor web, articolelor și Alte articole în Zotero

Spre deosebire de cărți, paginile web/site-urile web nu pot fi localizate într-un catalog cu subiecte standardizate care le sunt atribuite cu ușurință. La fel, atunci când faci o căutare Google, cauți cuvinte cheie în întreaga pagină web (care se poate schimba constant), nu doar într-o înregistrare cu informații bibliografice. În timp ce paginile web oferă proprietarilor de site-uri web o modalitate de a atribui direct cuvinte cheie subiect, această caracteristică a fost abuzată pe scară largă de agenții de marketing. În consecință, motoarele de căutare populare, cum ar fi Google, Bing și Yahoo, ignoră în mare măsură aceste cuvinte cheie.

După ce v-ați familiarizat cu LCSH-urile, puteți încerca să etichetați paginile web cu cuvinte cheie derivate din LCSH. Acest lucru, totuși, poate fi puțin prea lent pentru a vă satisface, iar LCSH-urile nu sunt, în unele domenii, suficient de detaliate pentru a vă permite să organizați paginile web (colectați în Zotero) într-un mod eficient.

Modul în care adopt este „a întreba mulțimea", adică a cere înțelepciunea adunată a oamenilor care etichetează pagini web. Puteți afla ce etichete folosesc alte persoane pentru o pagină web prin intermediul serviciilor de marcare socială precum Diigo.com și Delicious.com.

Până acum, am vorbit despre Diigo ca fiind un serviciu care vă permite să etichetați marcaje. Pe lângă marcarea privată și etichetarea paginilor web, mulți oameni folosesc Diigo pentru a partaja marcajele și etichetele atribuite cu publicul. Diigo ține evidența tuturor etichetelor utilizate de dvs. și de alte persoane, analizează pagina web pe care încercați să o marcați și oferă etichete recomandate. Acest lucru nu este deloc perfect, mai ales când încercați să obțineți etichete recomandate pentru paginile web marcate de doar câteva persoane, dar vă oferă suficiente indicii pentru a vă menține marcajele consistente în Diigo și pentru a eticheta paginile web corespunzătoare în Zotero. Înainte de a adăuga o pagină web la Zotero, verific dacă am marcat-o deja în Diigo și ce etichete recomandă Diigo.

Iată un exemplu: tocmai am găsit un articol interesant legat de stilul nostru de viață sedentar și de riscurile asociate pentru sănătate pe blogul popular

lifehacker.com și vreau să adaug acest articol la Zotero. Încercând să-l marcați în Diigo, văd că nu am etichetat încă pagina web în Diigo (Etichete: gol). În continuare, răsfoiesc secțiunea *Recomandate*, pentru a vedea sugestiile lui Diigo. Rețineți că etichetele de culoare verde sunt cele pe care le-am folosit înainte:

Când începeți să introduceți o etichetă în Zotero, Zotero face și recomandări pe baza etichetelor pe care le-ați folosit anterior. Le compar cu recomandările făcute de Diigo.

Înarmat cu această intrare, mă decid cu privire la etichetele subiectului din Zotero.

O alternativă în Zotero este să etichetați paginile web doar foarte puțin și să folosiți în principal colecții pentru a le organiza. De asemenea, dacă colectați o pagină web doar pentru citire temporară, nu trebuie să atribuiți etichete de subiect.

Etichetarea articolelor din jurnal

Articolelor din bazele de date ale revistelor academice li s-au atribuit, de obicei, titluri de subiecte de către experți în domeniu, folosind un vocabular specializat controlat în domeniul acoperit de baza de date.

Să ne uităm la *ERIC* (eric.ed.gov) ca exemplu:

Centrul de informare privind cercetarea în educație (ERIC) este un digital online [54] bibliotecă sponsorizată de Departamentul Educației din SUA. ERIC este o bază de date mare de articole și rezumate și conține mai mult de 1,4 milioane de articole (începând cu [55] mai 2012). Utilizează un vocabular controlat (tezaurul ERIC) pentru a descrie articolele din baza sa de date.

Iată o intrare găsită în ERIC:

Record Details - EJ956134

Title: Test-Enhanced Learning in the Classroom: Long-Term Improvements from Quizzing

Full-Text Availability Options:

Help Finding Full Text | Find in a Library | Publisher's website

Related Items: Show Related Items

Click on any of the links below to perform a new search

Title:	Test-Enhanced Learning in the Classroom: Long-Term Improvements from Quizzing
Authors:	Roediger, Henry L., III; Agarwal, Pooja K.; McDaniel, Mark A.; McDermott, Kathleen B.
Descriptors:	Evidence; Academic Achievement; Multiple Choice Tests; Tests; Grade 6; Middle Schools; Learning; Experimental Psychology; Retention (Psychology); Experiments; Social Studies; Electronic Learning; Information Retrieval; Teaching Methods
Source:	Journal of Experimental Psychology: Applied, v17 n4 p382-395 Dec 2011
Peer Reviewed:	Yes
Publisher:	American Psychological Association. Journals Department, 750 First Street NE, Washington, DC 20002-4242. Tel: 800-374-2721; Tel: 202-336-5510; Fax: 202-336-5502; e-mail: order@apa.org; Web site: http://www.apa.org/publications

În ERIC, titlurile subiectelor sunt numite Descriptori.

Când adăugați un articol dintr-o bază de date a revistei, cum ar fi ERIC la Zotero, vă sugerez să adăugați subiectele atribuite de baza de date a revistei ca etichete. Acest lucru vă permite să vă găsiți ulterior articolele în funcție de aceste subiecte în Zotero și, ceea ce poate fi și mai important, vă oferă subiecte de căutat în baza de date a revistei dacă doriți să găsiți articole suplimentare.

În cazul ERIC și a altor câteva baze de date (dar nu toate), etichetele sunt chiar atribuite automat de către Zotero. Pentru ERIC, Zotero atribuie descriptorii ca etichete:

Informații Note Etichete legate

14 etichete: Adaugă |

Realizări academice

E ledronic Learning

j> Dovezi

Psihologie experimentală

Experimente

Clasa E

Recuperarea INFORMAȚIILOR

învăţare

/ Şcoli medii

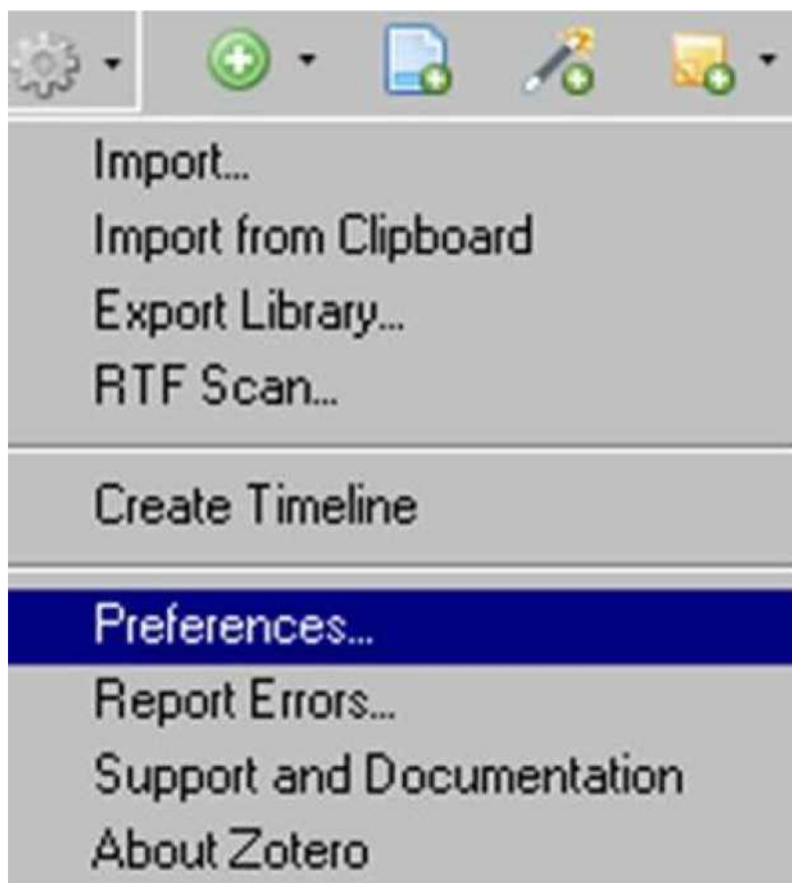
Teste cu alegere multiplă

Retenție [Psihologie]

Metode de leșiere în studii sociale

.> Teste

Dacă doriți să alegeți manual etichetele, puteți dezactiva această funcție în **Preferințe->General** (diverse) prin dezactivarea **etichetării automate a articolelor cu cuvinte cheie și titluri de subiecte** :



Ca alternativă, puteți șterge selectiv titlurile subiectelor din fila **Etichete** , păstrându-le doar pe cele care vă plac.

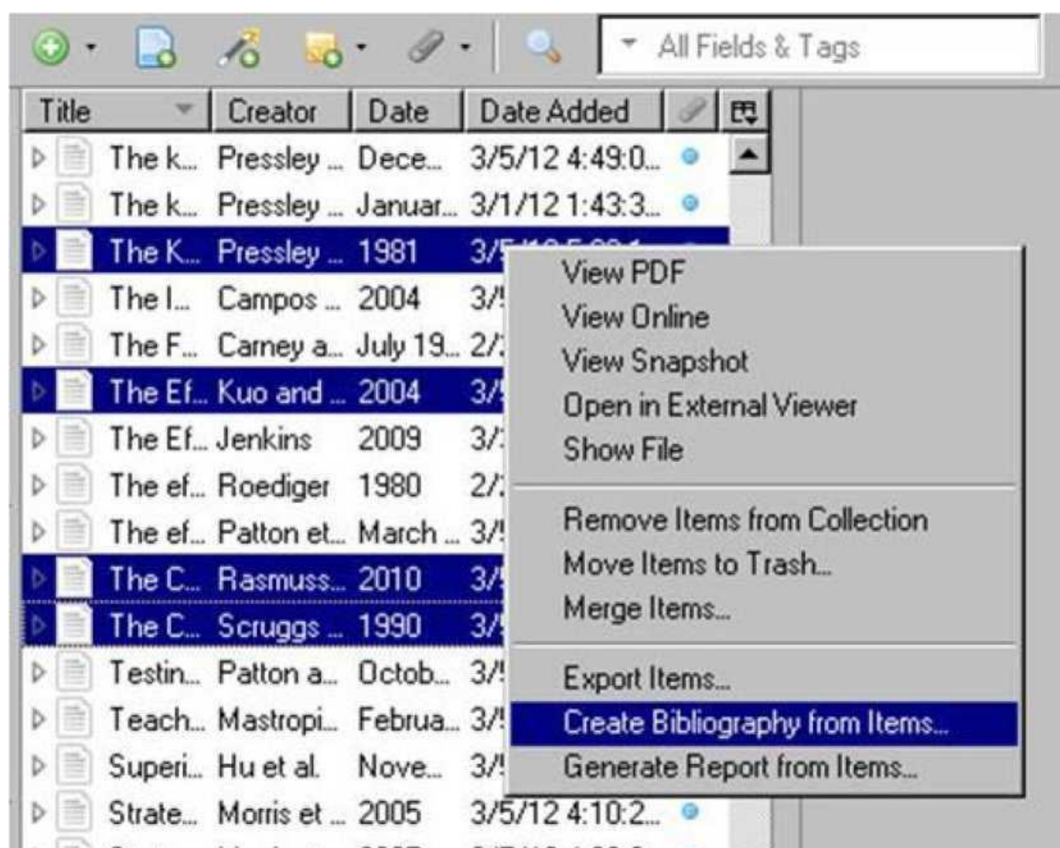
14.7 Crearea de citări și bibliografii

Dacă scrieți o lucrare, o postare pe blog sau o carte, probabil că trebuie să vă citați sursele și să creați o bibliografie. Acesta poate fi un proces cu adevărat dureros și laborios dacă este făcut manual. Cu Zotero, puteți crea bibliografii și note în toate stilurile comune de citare cu doar câteva clicuri de mouse, inclusiv APA, Chicago, Harvard și MLA, pentru a numi doar câteva. Pentru a realiza acest lucru, Zotero vă oferă două moduri diferite:

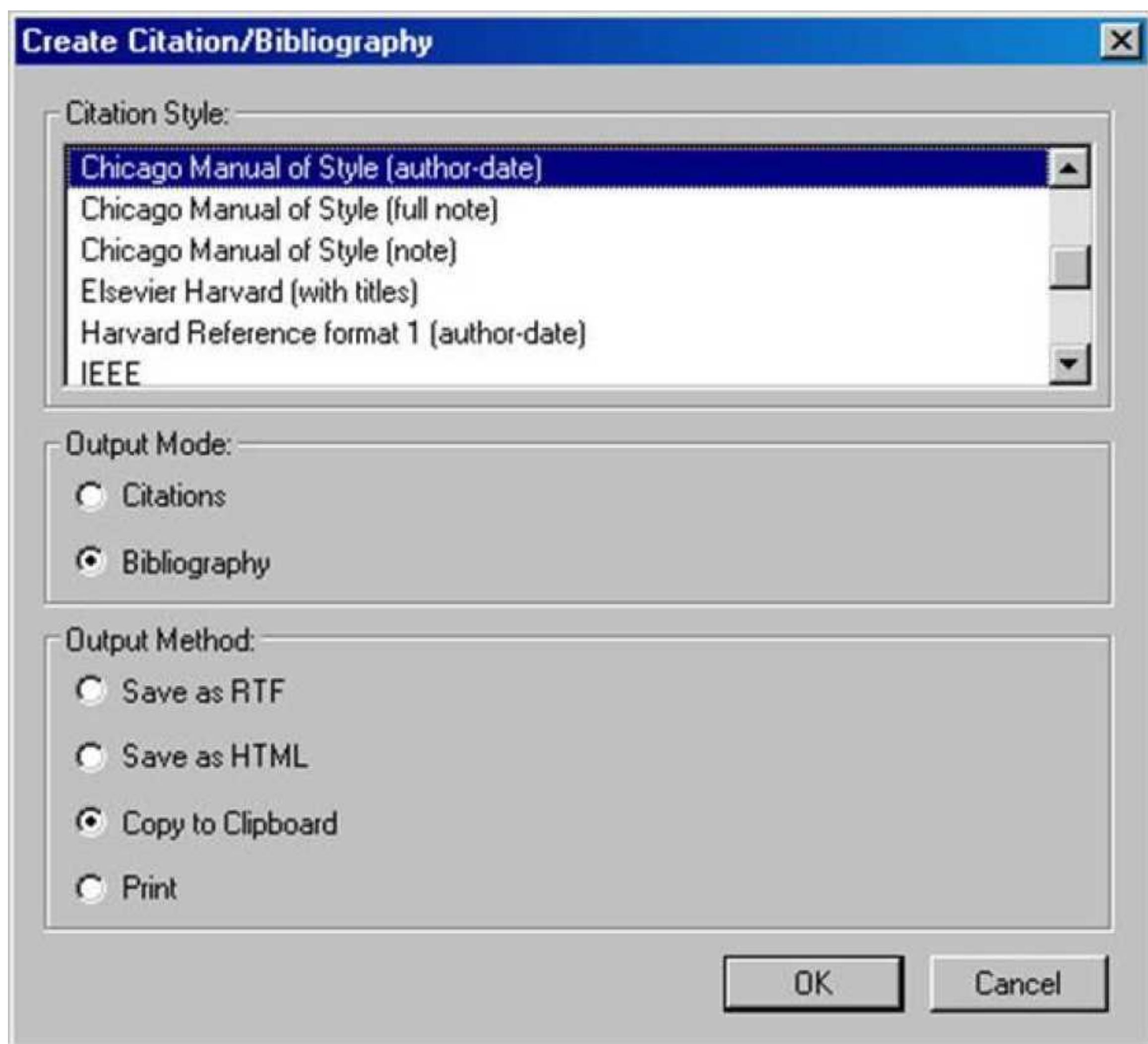
1. Un plugin pentru Microsoft Word și Libreoffice vă permite să vă accesați biblioteca Zotero direct de la aceste procesoare de text. Puteți insera citate în text și puteți crea și actualiza automat note de subsol și note de final pe baza acestor citări. Pluginul vă permite, de asemenea, să introduceți o bibliografie care conține toate lucrările citate în mai multe stiluri diferite. Puteți descărca pluginul direct de pe site-ul web Zotero (Zotero.org).
2. Dacă lucrați cu alt software, cum ar fi Google Docs, sau nu doriți să utilizați pluginul, puteți crea direct note și bibliografii în Zotero.

Crearea unei bibliografii este cu adevărat ușoară:

1. Deschideți biblioteca Zotero și selectați articolele pentru care doriți să creați note sau o bibliografie. Apoi, faceți clic pe butonul din dreapta al mouse-ului și selectați **Creare bibliografie din articole.**



2. Alegeți stilul de citare preferat și decideți dacă doriți să creați note sau o bibliografie. În acest exemplu, creăm o bibliografie și o plasăm în clipboard-ul computerului nostru:



3. Lipiți bibliografia în programul dvs. de procesare de text:

Kuo, Mei-Liang [1] Amy și Simoir Hooper. 2004 * „Efectele codării vizuale și Veib.nl-Mnemonice [1] pe Leanung-Chinez- Caractere în Instrucțiuni bazate pe computer.”- *Cercetare și Dezvoltare în Tehnologia Educațională* 52 (3): • 23-38. • doi:10.1007/BF02504673.U

Presslev, Michael,- Joel R. -Levin. [1] şi-Gloria [1] E. Miller. 1981. • „Metoda Tlie-Keword și Copii - Învățare din străinătate - Vocabular cu semnificații abstracte." [1] *Canadian Journal- of Psycholopy/Revue* • *Canadienne -De Psychologic* [1] 35 [1] (3): [1] 283-287 . [1] doi:10.103- hOO8114-.U

Rasmussen, Martin și Floyd W. Rudmin. 2010. - „Hie Coining Pin-Code-Epidemie: • Un studiu de cercetare profund al memoriei ■ al codurilor numerice ■ de securitate.” *„E-Journal of AppliedPsychology* 6- (2): [1] 5-9.H ”

Sciuggs, Thomas E. și Margo • A. Mash ropieri. 1990. - „Cazul pentru Mnemoiuc [1] Instruire: [1] De la cercetarea de laborator la aplicațiile la clasă.” [1] *The Journal of Special Education!4(l):*-7-^

Voila, ai creat o bibliografie în stilul tău preferat.

14.8 Noțiuni introductive cu gestionarea informațiilor personale

Am acoperit o mulțime de informații, două tipuri de instrumente și câteva concepte pentru a organiza informațiile din cele mai moderne surse.

Primul instrument a fost instrumentul de marcare online Diigo. Cu un instrument de marcare, puteți organiza informațiile online, astfel încât să le puteți regăsi ulterior fără a mai căuta în Google sau în alte motoare de căutare. Vă creați propria colecție de informații online. Colecția dvs. este disponibilă indiferent unde vă aflați și de pe ce dispozitiv accesați internetul. Deoarece Diigo este un instrument de marcare socială, puteți partaja aceste informații și cu alte persoane de pe Internet. Pentru a vă organiza informațiile în funcție de proiecte, subiecte și pași ai fluxului de lucru, utilizați etichete.

Vă recomand să începeți eforturile de gestionare a informațiilor personale cu un instrument de marcare online precum Diigo. Acesta poate fi tot ce aveți nevoie pentru a rămâne la curent cu informațiile și pentru a vă gestiona cunoștințele.

Dacă faceți cercetări, aveți nevoie de informații bibliografice (de exemplu, pentru scrisul dvs.) și gestionarea citărilor, doriți să organizați o colecție de cărți sau intenționați să construiți o colecție considerabilă de informații și cunoștințe care este disponibilă chiar și atunci când informațiile originale au fost eliminate de pe Internet, vă sugerez să faceți un pas mai departe și să construiți o bibliotecă digitală personală. Vă recomand să utilizați Zotero în acest scop. Zotero este gratuit, flexibil și în continuă îmbunătățire. Este folosit de studenți, profesioniști, cercetători, universități și biblioteci. Dacă decideți să construiți o bibliotecă digitală personală, vă recomand să faceți gestionarea informațiilor un proces în doi pași: utilizați Diigo (sau un alt instrument de marcare) pentru a gestiona informațiile online de zi cu zi. Dacă aveți nevoie de un articol pentru cercetarea dvs. sau devine suficient de important pentru a-l păstra, adăugați-l în biblioteca personală Zotero.

15 Citirea electronică și în document

Luarea de note

Răspunsul la întrebări și luarea de note ne ajută să fim implicați activ în timp ce citim, vizionam un videoclip sau urmăm o prelegere sau un podcast.

Ele ajută, de asemenea, memoria, deoarece răspunzând la întrebări, rezumand ideile principale în propriile cuvinte și reflectând asupra a ceea ce ați primit, conectați noile informații cu informațiile pe care le cunoașteți deja. (Nu uitați, memoria noastră este asociativă.) În plus, luarea bună a notelor ajută la reducerea informațiilor la esența ei, pentru a permite recenzii ulterioare.

După cum am văzut în capitolele anterioare, revizuirea prin exersarea reamintirii și apoi compararea „ieșirii noastre de amintire” cu notele noastre este absolut esențială dacă vrem să ne amintim ceea ce citim, auzim sau privim.

Acest capitol prezintă tehnici și instrumente pentru a utiliza computerul pentru a lua și gestiona în mod eficient notele. Există o serie de instrumente bune și nu le putem parcurge pe toate, dar tehnicile sunt transferabile.

În funcție de preferințele dvs. și de mediul pe care îl utilizați pentru învățare, puteți utiliza luarea de notițe în document (de exemplu, evidențieri și adnotări în marjă), luarea de note externe (de exemplu, într-un software de luare de note care acceptă hărțirea minții sau conturarea) sau o combinație a primei și a celei din urmă.

15.1 Evidențierea în document și luarea de note

Cele două tipuri principale de note în document sunt evidențierile și adnotările în marjă.

Înainte de a evidenția sau adnota, citiți cel puțin un paragraf complet (sau mai bine o pagină întreagă) și reflectați pe scurt la ceea ce ați citit pentru a obține o imagine de ansamblu:

Întrebați: „Despre ce este acest paragraf/pagină/secțiune?”

Apoi evidențiați și adnotăți. Cel mai probabil sunteți deja obișnuit cu adnotarea materialelor tipărite. Folosiți un pix de evidențiere și scrieți în margini. Adnotarea documentelor electronice funcționează în același mod și are avantajul suplimentar că puteți căuta evidențieri și adnotări. De obicei, le puteți exporta și ca rezumat, ceea ce este foarte util atunci când creați un contur, o hartă mentală sau carduri flash.

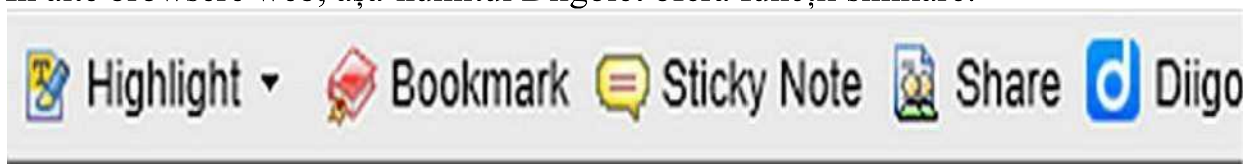
Să aruncăm o privire la cele mai populare tipuri de documente pe care probabil le veți întâlni și la instrumentele pentru adnotarea și exportarea adnotărilor în document.

15.2 Adnotarea paginilor web

Paginile web nu sunt în general stocate pe computer, ci pe Internet. Pentru a evidenția și adnota pagini web, puteți utiliza din nou Diigo (instrumentul pe care l-am folosit pentru a marca și eticheta paginile web). Diigo în Firefox și Internet Explorer vine cu o bară de instrumente, care arată astfel:



În alte browsere web, așa-numitul Diigolet oferă funcții similare:



De exemplu, am căutat pe Wikipedia o intrare pe Diigo și am obținut o pagină web. Făcând clic pe **Evidențiere** , indicatorul mouse-ului se schimbă într-un creion de evidențiere. Acum putem evidenția părți ale paginii:

Pictograma creion

DiigO

From Wikipedia , enciclopedia liberă



Diigo (pron.: /'digou/)^ este un site de marcare socială care permite utilizatorilor înscriși să marcheze și să eticheteze pagini web În plus, le permite utilizatorilor să evidențieze orice parte a unei pagini web și să atașeze note lipicioase la anumite evidențieri sau la o pagină întreagă. Aceste adnotări poate fi păstrat privat, partajat cu un grup din interior

Diigo

	Logo-ul Diigo v2.png
URL	http://www.diigo.com d?
Comercial?	Da
Tipul site-ului	Adnotări sociale. Evidențierea și marcarea socială
Lansat	4 iulie 2006
Actual starea	Activ

Pentru a adăuga un comentariu la un pasaj evidențiat, mutați cursorul mouse-ului în pasajul evidențiat, faceți clic pe **pictograma creion care apare** și alegeți **adăugați o notă lipicioasă** . Să adăugăm o întrebare legată de pasajul evidențiat:



Faceți clic pe **Postare** pentru a salva nota. Anunțul (numerotat 1) semnalează că există o notă legată de pasajul evidențiat.

Diigo

(pron.: / 'di:gou/)^ [1] este un marcaj social site care permite utilizatorii înscriși la marcaj și etichetă pagini web. În plus, le permite utilizatorilor să evidențiați orice parte a unui pagina web și atașați note lipicioase la anumite evidențiate sau la o pagină întreagă. Aceste adnotări pot fi păstrate private,

Diigo

	Logo-ul Diigo v2.png
1 ipi UKL	riiip j/vwwv.uiigo.corn Er
Comercial?	Da
Tipul site-ului	Adnotări sociale, evidențiere și Social Bookmarking
Lansat	4 iulie 2006
Actual starea	Activ

Pentru a vedea nota sau pentru a adăuga o notă suplimentară, trebuie doar să mutați cursorul mouse-ului pe înștiințare.

Notă: *puteți partaja adnotările Diigo. Diigo este un instrument de cercetare socială care vă permite să colaborați cu alte persoane. Prin acest simbol, puteți păstra notele private sau le puteți partaja unui grup (de exemplu, colegii sau colegii de clasă).*

Toate adnotările și evidențierile sunt stocate automat pe serverul Diigo în *Biblioteca mea*, așa că, cu condiția să fiți conectat la Diigo, ori de câte ori reveniți la o anumită pagină web (indiferent de unde o accesați), adnotările vă vor aștepta acolo.

În afară de note lipicioase fixe, care sunt întotdeauna legate de pasajele evidențiate, puteți adăuga și comentarii și note lipicioase plutitoare, care sunt legate de întreaga pagină web. Adăugați-le făcând clic pe **Comentariu** pe bara de instrumente Diigo sau pe **Notă lipicioasă** pe bara Diigolet.

Exportați adnotările dvs. din Diigo

Puteți să vă exportați evidențierile și notele din Diigo și să le copiați într-un document Word sau să le gestionați împreună cu o copie offline a paginii web în Zotero. Toate adnotările dvs. web sunt stocate inițial (împreună cu un marcaj pentru pagina web adnotată) în *Biblioteca mea*. Faceți clic pe **Diigo** din bara de instrumente și selectați **Biblioteca mea** pentru ao deschide:

Biblioteca mea filtrează după etichete, separate prin spațiu

My hems (245)



Mai multe acțiuni...! " Distribuie în grup.. ▼ Add to List.. ▼

> Q) All

!O Read Later

U | Bookmarks

gl Images

U Notes

05 Mar 12

IJ A Diigo - Wikipedia, enciclopedia liberă mai multe de la

en.wikipedia.org - În cache - TjTextView- Editare- (2 adnotări...

În Biblioteca mea, intrarea Wikipedia pentru Diigo are două adnotări. Faceți clic pe **adnotări** pentru a le vedea:

r « Diigo - Wikipedia, enciclopedia liberă

mai multe de la en.wikipedia.org - Cache - Vizualizare TJext - Editare - Ștergere - Partajare - Previzualizare

Diigo (p ton.: Z'di: goa/) [111] este un site de marcare socială care permite utilizatorilor înscriși ti În plus, le permite utilizatorilor să evidențieze orice parte a unei pagini web și să atașeze note lipicioase t(pagină Aceste adnotări pot fi păstrate private, partajate cu un grup din Diigo sau cu alte persoane

Ce se întâmplă cu evidențierea și notele mele lipicioase după ce părăsesc o pagină? acum 6 minute - F

Diigo beta a fost listat ca unul dintre primele zece instrumente de cercetare de către CNET în 2006 [6]

H: Verificați alte instrumente de cercetare pe Cnet pe 2012-03-05 - Eliminați

Pentru a exporta adnotările, selectați **Vizualizare->Avansat** , bifați una sau mai multe intrări și alegeți **Mai multe acțiuni->Generați raport** :

|j More Actions... H. Share to Group..''| Add to List. ,j] Filter Allr Vi

More Actions...

05 l> Send to...

Publish to blog »

13 Convert to public . the free encyclopedia

Convert to private org - Cached - TI Text View- Edit - Delete - Sharer - Preview

Delete

Generate report...

Revise tags... p is a social bookmarking website which allows signed-up us

Additionally, it allows users to highlight any part of a webpage and attach sticky no

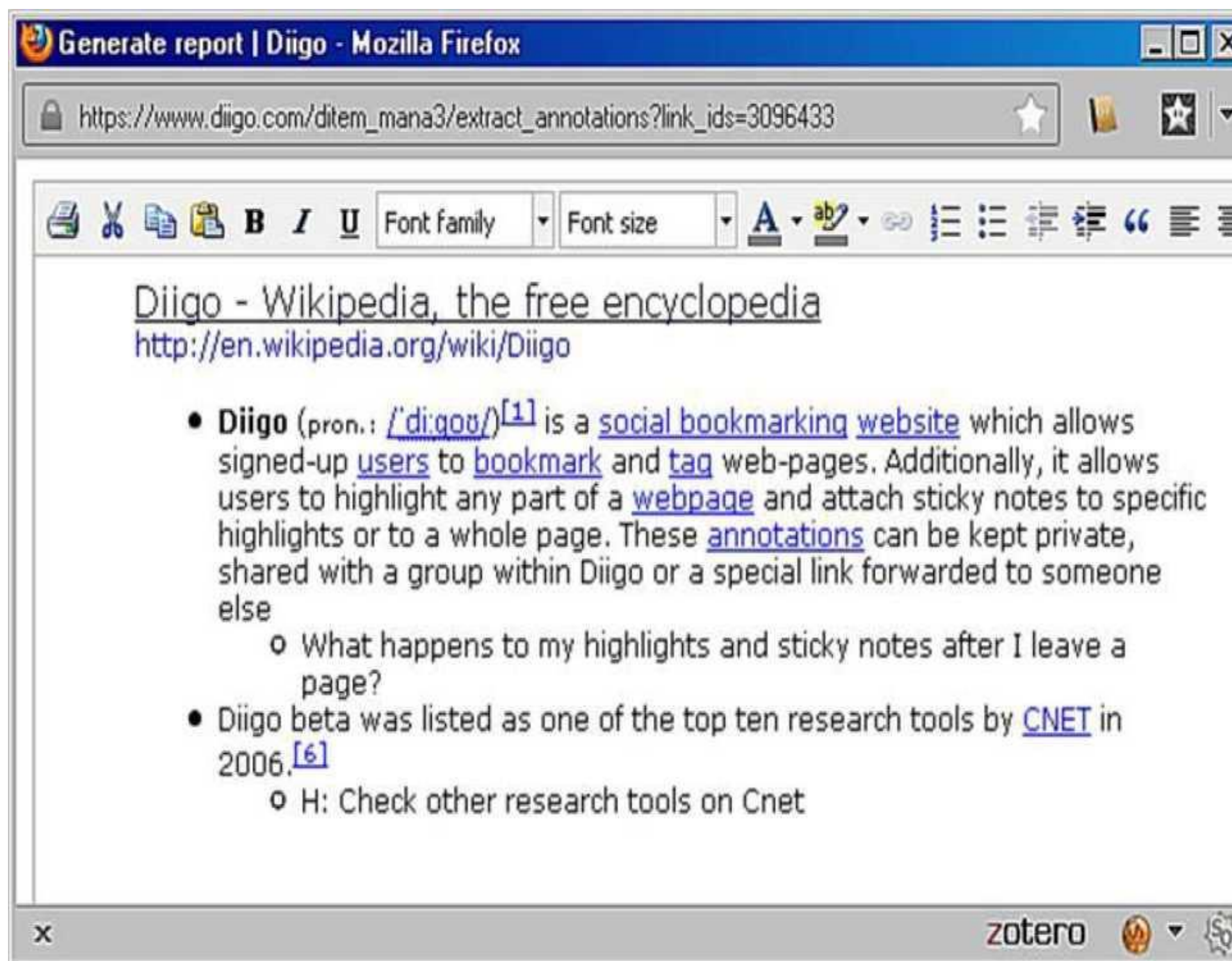
pagină. Aceste adnotări pot fi păstrate private, partajate cu un grup din Diigo sau altcineva

Ce se întâmplă cu evidențierea și notele mele lipicioase după ce părăsesc o pagină? 6 minute a

Diigo beta a fost listat ca unul dintre primele zece instrumente de cercetare de către CNET în 2006

161

Aceasta deschide o fereastră nouă, din care puteți copia toate adnotările pentru paginile web selectate:



Puteți alege câte pagini web din care să exportați adnotările doriți înainte de a genera un raport. Astfel, cu un singur clic poți exporta adnotările mai multor pagini web într-un singur document.

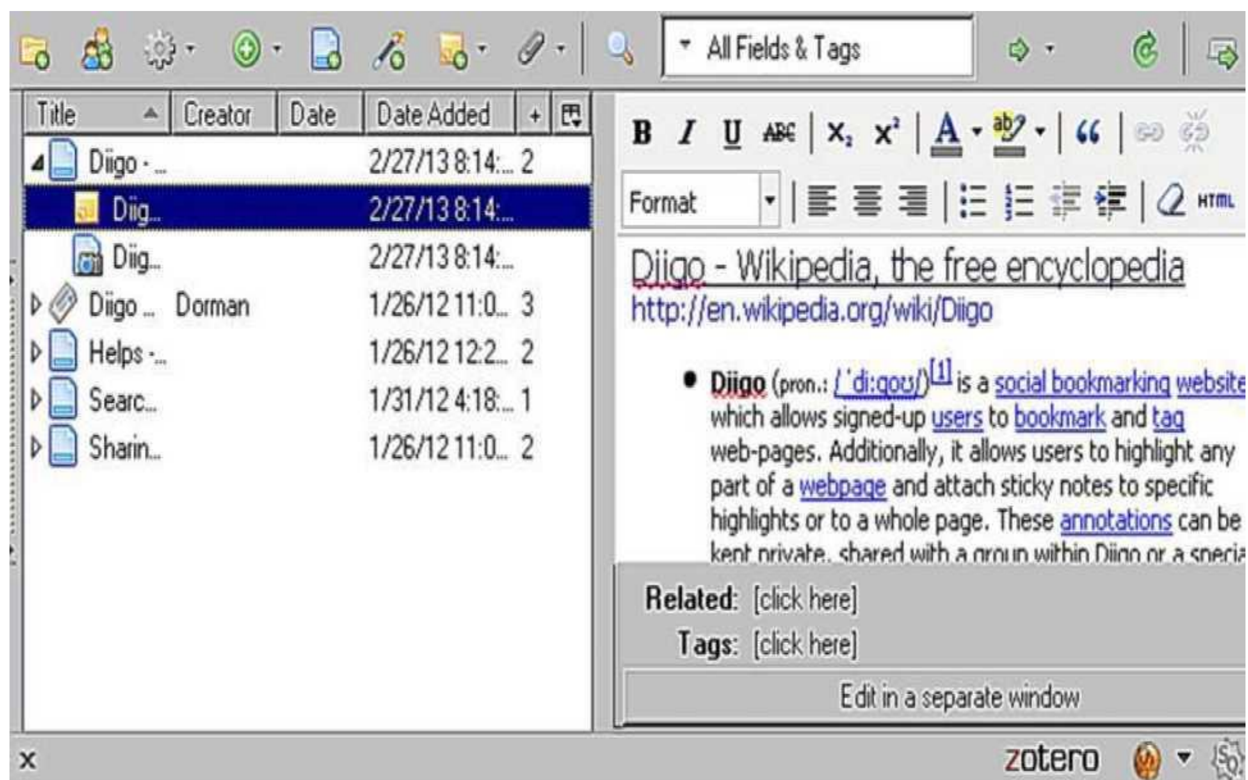
Acest lucru este foarte util atunci când citiți un fir de discuții pe un site de forum, care poate cuprinde mai multe pagini web (uneori 10 sau mai multe). Urmăriți discuția și evidențiați tot ce este interesant. Apoi treceți la pagina următoare și așa mai departe. Toate punctele importante și observațiile sunt disponibile în Biblioteca mea. Exportați toate evidențierile într-un singur document **bifând** toate paginile web pe care doriți să le includeți și selectând **Mai multe acțiuni->Generați raport** .

Gestionarea notelor paginii dvs. web

Diigo vă gestionează notele și evidențierile în Biblioteca mea, împreună cu pagina web pe care ați adnotat-o. Dacă vrei, păstrează-ți notele acolo. Faceți clic pe marcajul unei pagini web și toate adnotările dvs. vor reveni

(cu condiția să fiți conectat la Internet). Desigur, puteți să vă copiați notele într-un document Word sau să le stocați în Zotero (împreună cu o copie offline a paginii web sau ca notă independentă).

În următorul exemplu, am salvat un instantaneu al intrării Wikipedia lui Diigo pe Zotero și am adăugat adnotările exportate ca notă:



Notă: *Pentru a adăuga o notă la un articol din Zotero, alegeți fila „Note" și faceți clic pe „Adăugați".* Apoi lipiți nota în fereastra de note furnizată.

Acum aveți o copie offline care poate fi căutată a paginii web și toate notele aferente în Zotero.

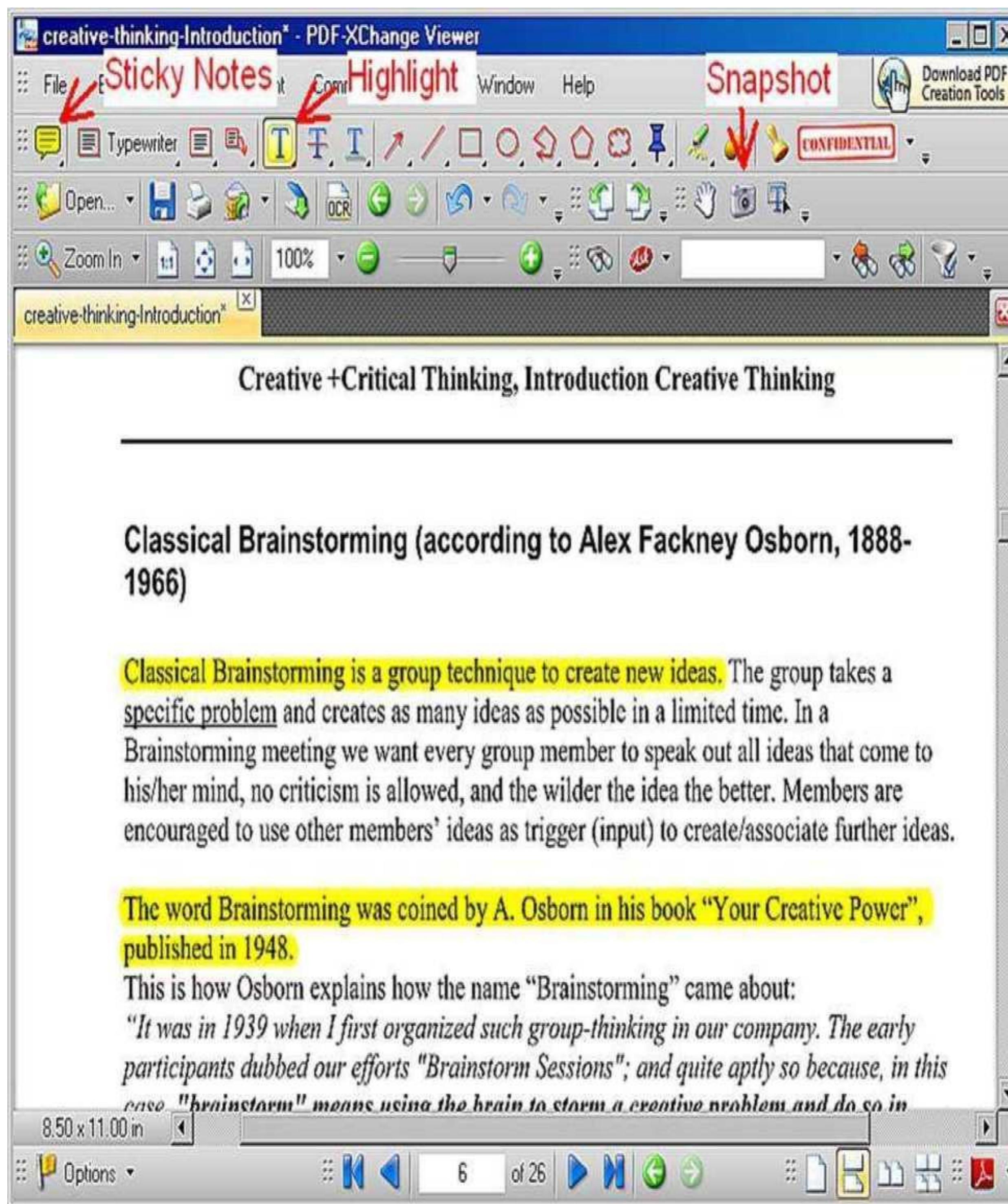
15.3 Adnotarea documentelor PDF și a cărților electronice

În afară de pagina web standard, formatul de document portabil (PDF) este cel mai utilizat format de document pe internet.

PDF, creat inițial de Adobe Systems, este acum un standard deschis. Multe cărți electronice, articole de reviste și reviste și rapoarte sunt distribuite ca documente PDF. În consecință, o multitudine de aplicații de lectură gratuite și comerciale sunt disponibile pentru aproape fiecare PC, telefon și platformă de tabletă.

În calitate de cititor, doriți să căutați o aplicație software care să permită evidențierea, adăugarea de note legate de evidențieri, adăugarea de note marginale și exportul de evidențieri și note.

În cele ce urmează, folosesc versiunea gratuită a PDF-XChange Viewer de la Tracker Software Products (www.tracker-software.com) pentru a ilustra adnotările documentelor PDF. Puteți utiliza, desigur, orice cititor PDF doriți; asigurați-vă doar că acceptă evidențierea, adnotarea și exportul. *(Pentru mai multe sugestii și link*-uri *web, vă rugăm să verificați rememberеverything.org/book- resurse .)*



În PDF-XChange Viewer, faceți clic pe **Evidențiere** pentru a evidenția pasajele importante ale textului.

Important: *Majoritatea cititorilor PDF nu includ automat pasaje evidențiate în rezumatele notelor exportate. În PDF-XChange Viewer, puteți activa această funcție selectând* ***Vizualizare->Personalizare interfață utilizator*** *. Sub categoria*

***Comentarii** , bifați **Copiați textul selectat în Evidențiați** ...*

Opțiuni de realizare a comentariilor

P Copiați textul înconjurat în ferestrele pop-up pentru comentarii de desen

P Copiați textul selectat în ferestrele pop-up de comentarii Evidențiere, Barare și Subliniere

Pentru a adăuga o notă, selectați **Note,** faceți clic oriunde pe pagină și introduceți nota:

creative-thinking-Introduction*

Creative +Critical Thinking, Introduction Creative Thinkin

yongli 2/28/2013, 2:28:1..

H: Osborn was a marketing executive. He created advertisements.

Classical Brainstorming (according to Alex Fackney Osborn, 1888-1966)

yongli 2/28/2013, 2:29:3..

#obtain Osborne, Your Creative Power from the library

Classical Brainstorming is a group technique to create new ideas. The group ... specific problem and creates as many ideas as possible in a limited time. In a ... Brainstorming meeting we want every group member to speak out all ideas t... his/her mind, no criticism is allowed, and the wilder the idea the better. Men... encouraged to use other members' ideas as trigger (input) to create/associate further ideas.

The word Brainstorming was coined by A. Osborn in his book "Your Creative Power", published in 1948.

This is how Osborn explains how the name "Brainstorming" came about:

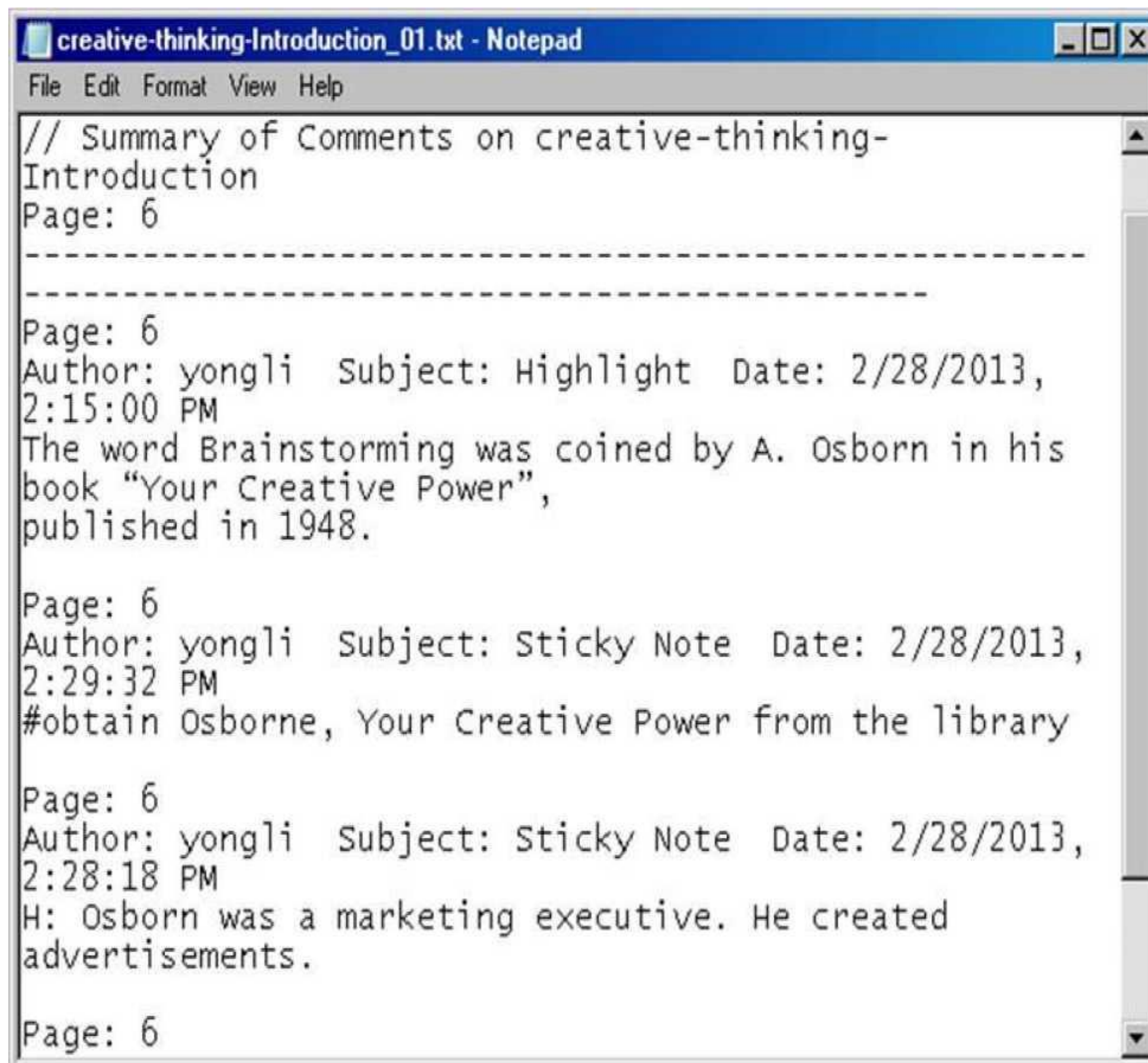
"It was in 1939 when I first organized such group-thinking in our company. The early participants dubbed our efforts "Brainstorm Sessions"; and quite aptly so because, in this

Puteți salva toate notele și evidențierile direct în documentul PDF selectând **Fișier->Salvare** . Acest lucru este extrem de util dacă vă gestionați documentele în Zotero. Documentul dvs., împreună cu toate adnotările, continuă să fie stocat în biblioteca dvs. Zotero. Cu toate acestea, acest lucru modifică cartea electronică sau articolul de jurnal original. Dacă doriți să păstrați documentul original, alegeți

Fișier->Salvare ca^

Exportați adnotările dvs

Dacă doriți să utilizați notele și evidențierile dvs. în alte documente sau să le adăugați ca note atașate la un document în Zotero (consultați secțiunea anterioară pentru detalii [15.2]), alegeți **Comentarii->Rezumați comentarii** - ignorați mesajele de avertizare care vă încurajează să cumpărați o versiune Pro - și exportați comentariile fie ca document text, fie ca document text îmbogățit:



Gestionarea adnotărilor dvs

Adnotările exportate pot fi folosite din nou într-un document Word sau în Zotero, fie împreună cu documentul PDF, fie ca notă de sine stătătoare. Consultați „Adnotarea paginilor web" (15.2) pentru detalii.

Captarea cifrelor și a tabelelor

Pentru a captura cifre, tabele și aproape orice tip de imagine dintr-un document PDF, faceți un instantaneu cu funcția de cameră. Selectați **Snapshot** *(vezi PDF-XChange Viewer Screenshot)* și alegeți zona pe care doriți să o capturați. Imaginea rezultată este copiată în clipboard-ul computerului.

15.4 Adnotarea cărților Kindle

În noiembrie 2007, Amazon.com a lansat un dispozitiv de citire a cărților electronice numit [56] *Aprinde*. Kindle tradițional - fără a include Kindle Fire, care este un computer de masă - folosește un afișaj cu cerneală electronică care imită experiența de citire a unei cărți obișnuite. Ecranul Kindle poate fi citit oriunde puteți citi o carte normală, inclusiv în lumina puternică a soarelui. Spre deosebire de PC-uri, tablete și smartphone-uri, nu are nevoie de lumină de fundal; este mult mai ușor pentru ochi și consumă mult mai puțină energie decât un notebook sau o tabletă normală. Pe Amazon.com, Kindle-ul a devenit cel mai bine vândut articol, iar cărțile Kindle se vând deja mai mult decât cărțile cartonate și broșate combinate.

În 2009, Amazon a început să lanseze aplicația Kindle Reading (Aplicația Kindle), care permite citirea cărților Kindle pe computere normale. Aplicația Kindle este gratuită și disponibilă pentru Windows (8, 7, Vista și XP), Mac, iPad, iPhone, [57] Android, Blackberry și Windows Phone.

În cele din urmă, în august 2011, Amazon a lansat Kindle Cloud Reader, permițându-vă să citiți cărțile Kindle direct în browserul dvs. web. Kindle este acum disponibil peste tot, ca dispozitiv de citire autonom, ca software (aplicație) pentru dispozitivul dvs. și direct în browserul dvs. web. În consecință, în cele ce urmează, termenul *Kindle* se referă la toate acestea, dispozitivul de citire Kindle, aplicația Kindle și cititorul în cloud Kindle.

Toate cărțile Kindle pe care le-ați achiziționat sunt stocate în contul dvs. Kindle de pe Amazon.com. De acolo, acestea pot fi livrate automat către alte Kindle-uri pe care le-ați înregistrat în contul dvs. Majoritatea cărților pot fi pe până la șase [58] Kindles simultan. Astfel, puteți citi aceeași carte pe plajă folosind Kindle, acasă pe computer și într-o cafenea pe iPhone sau iPad.

Vă puteți adnota cărțile, adică puteți evidenția și lua note de margine. Pe lângă cărțile tale Kindle, evidențele și notele tale sunt, de asemenea, stocate automat în contul tău Kindle de pe Amazon.com. Folosind acest cont, acestea pot fi sincronizate cu celelalte Kindle-uri sau exportate ca text.

Repere populare

Pe site-ul Amazon, puteți vedea ce pasaje de text au evidențiat alți cititori într-o anumită carte Kindle. Amazon publică, de asemenea, liste de rezultate anonime ale celor mai evidențiate cărți și cele mai populare. Aceste liste sunt destul de interesante de răsfoit, deoarece vă oferă o perspectivă foarte bună asupra a ceea ce alți oameni consideră important și a ceea ce este în mod curent.

Partajarea de note și evidențieri

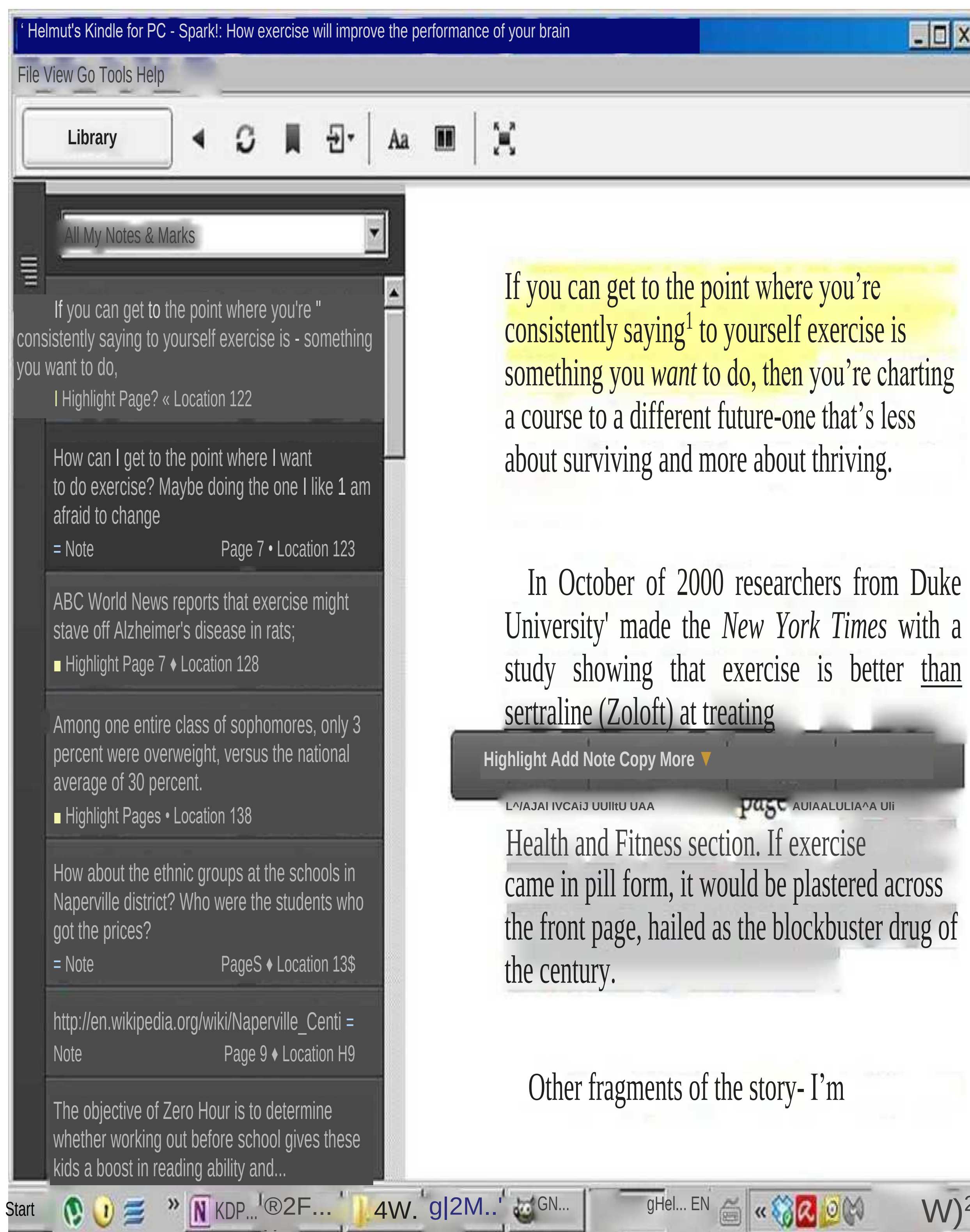
Cea mai recentă versiune a Kindle permite, de asemenea, să partajeze notițe și momente importante cu întreaga lume. Această funcție se numește *Note publice* și trebuie să o activați în mod explicit pentru o carte dacă doriți ca alte persoane să vă vadă

[59]

adnotări. În acest caz, adnotările **conțin numele dvs.** și alte persoane vă pot urmări citirea în timp ce urmăresc un blog sau o persoană pe Twitter.

Evidențierea și luarea de note în Kindle

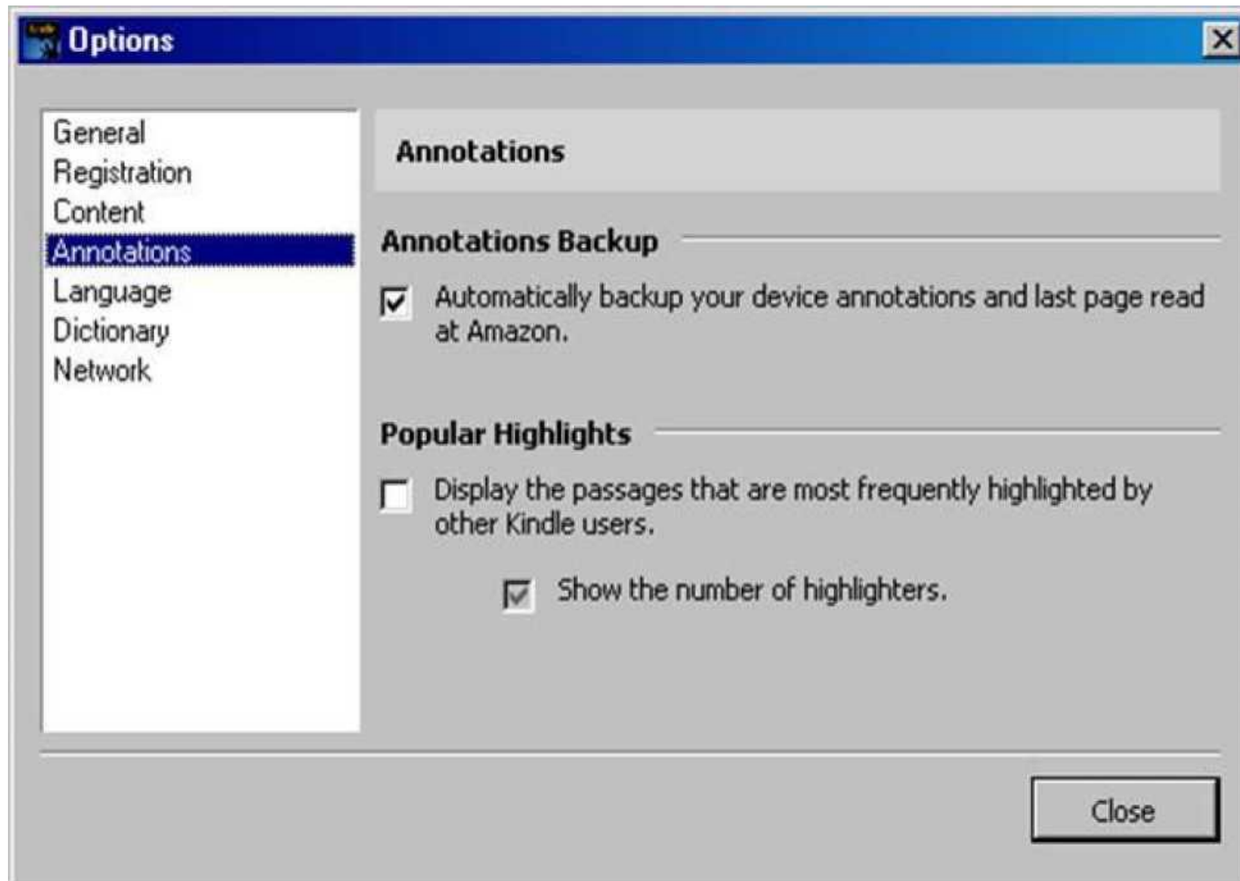
În aplicația Kindle pentru computer, de exemplu, marcați un pasaj de text selectându-l și alegând **Evidențiați** . De asemenea, puteți selecta **Adăugați o notă** și adăugați propriile observații:



Panoul din stânga arată toate evidențierile și notele pe care le-am creat în cartea deschisă în prezent. Aceste evidențieri și note, împreună cu poziția curentă de citire, sunt salvate automat în contul meu Kindle de pe Amazon.com. Dacă, la un moment

dat, decid să folosesc dispozitivul meu de citire Kindle sau iPad-ul pentru a continua să citesc, sunt dus exact în aceeași poziție. Toate adnotările mele sunt de asemenea disponibile.

Notă: *dacă adnotările ar trebui să fie copiate de rezervă în contul dvs. Kindle poate fi controlat în* ***Instrumente->Opțiuni*** *. De asemenea, puteți decide să afișați evidențieri populare create de alte persoane.*



Exportarea și gestionarea adnotărilor

Toate evidențele și notele pentru toate cărțile din biblioteca dvs. Kindle sunt disponibile în contul dvs. Kindle pe site-ul web http://kindle.amazon.com . După ce v-ați conectat cu adresa dvs. de e-mail și parola, puteți vedea adnotările pentru toate cărțile dvs. în **Selecția dvs.** .

Repere (Cel mai recent actualizat mai întâi)

Spark!: Cum va îmbunătăți exercițiile fizice performanța creierului tău de Eric Hagerm

Aveți 32 de pasaje evidențiate

Ai **10** note

Ultima adnotare pe 18 februarie 2013

> Dacă reușiți să ajungeți la punctul în care vă spuneți în mod constant că exercițiul este s • Ștergeți această evidențiere

I lot: Cum pot ajunge la punctul în care vreau să fac exerciții? Poate că făcând cea care îmi place îmi este frică să chai

> ABC World News raportează că exercițiile fizice ar putea preveni boala Alzheimer la șobolani; Adăugați o notă

> Dintr-o clasă întreagă de studenți, doar 3 la sută erau supraponderali, comparativ cu ■Delete this highlight

IL.t IJAIA/ OKAI 4 fho dKrdr* irs Marsar«>»llck \AA*»r» ika Nonlo KA/KA rirA II

Pentru a vedea cele mai importante momente pentru o anumită carte, faceți clic pe titlul cărții. Apoi faceți clic pe **aveți xx pasaje evidențiate** .

Dacă vă gestionați notele în Zotero, puteți salva acum un instantaneu al acestei pagini web în Zotero: Mai întâi, găsiți cartea pe Amazon.com și salvați intrarea ei bibliografică în Zotero. În al doilea rând, atașați un instantaneu cu notele dvs. la intrarea în carte. Pentru a realiza acest lucru, selectați intrarea din carte, faceți clic pe **clip** și alegeți **Atașați un instantaneu al paginii curente** :

1 ^0 0 / • 4 • spark X

Title

0 Spark: t... Ratey an... 2008 3/8/124:41

ita Amaz... 3/8/124:52

J , Online-B... 6/29/1210:

ii;j Online... 6/29/1210:

Amazon... 3/8/12 4:33.

tai Amaz... 3/8/124:33:2...

> .'Z How to... 4/10/121:22:... 1

Attach Snapshot of Current

^Attach Link to Current Page

^■Attach Link to URL

Attach Stored Copy of File..

delate

the revoluti
e and the bi
John J

▼ Author: Hagerman, Eric

(...) Abstract: Explores the mind-t

Series:

Astfel, adnotările tale rămân împreună cu intrarea bibliografică a cărții.

Desigur, puteți, de asemenea, să selectați și să copiați toate evidențierile și notele de pe pagina web și să le lipiți într-un document Word sau să le adăugați ca notă la Zotero.

16 Luarea de note externe și conturarea

În multe cazuri, nu este posibil sau nu este de dorit să luați note electronice direct într-un document. Acestea includ note de prelegeri, întâlniri, videoclipuri, cărți pe hârtie și articole.

Ca o alternativă la evidențierea și adnotarea cărților electronice mari Kindle sau PDF și apoi exportul notelor, creez hărți mentale sau rezumate contur într-o aplicație externă de luare de note. Contururile și hărțile mentale vă permit să condensați o mulțime de informații în câteva pagini structurate și fac foarte ușor să revizuiți în mod activ informațiile și să urmăriți ceea ce știți deja.

Opțiunile de utilizare a computerului pentru a lua notițe includ:

- Software pentru hărți mentale, cum ar fi Freeplane (pentru detalii, consultați capitolul despre hărțirea minții)
- Software specializat pentru luarea de note cu un outliner cu drepturi depline, cum ar fi Microsoft OneNote
- Evernote, un software de luare de note, care este disponibil pentru toate sistemele majore de computere, tablete și telefoane - excelent pentru note mai scurte, captarea informațiilor pe mai multe dispozitive și sincronizarea notelor
- Funcția de luare a notelor din Zotero - bună pentru note mai scurte
- Software de procesare a textului, cum ar fi Microsoft Word sau Openoffice

Folosesc toate aplicațiile software menționate mai sus. În funcție de preferințele dvs. și de tipul computerului, diferite aplicații pot fi mai utile. Cu toate acestea, tehnicile, cum ar fi conturarea și maparea minții, ar trebui să fie transferabile.

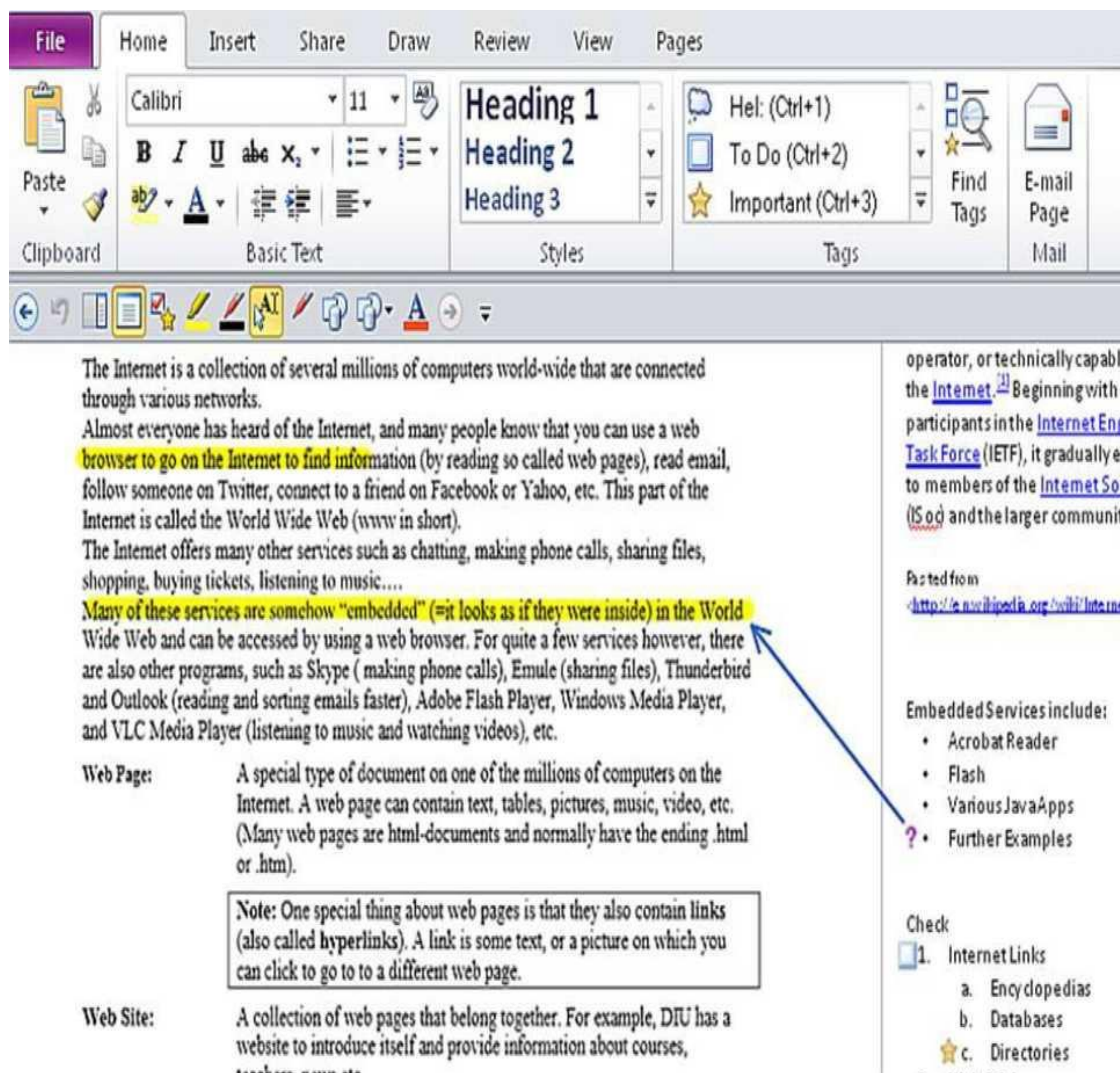
16.1 Luarea de note și conturarea cu OneNote

OneNote face parte din suita Microsoft Office și o aplicație extrem de versatilă pentru luarea de note, permițându-vă să includeți text, tabele, formule (OneNote 2010), imagini și înregistrări audio și video în note. OneNote acceptă multe stiluri diferite de luare de note.

Vă luați notele pe pagini dintr-un caiet OneNote - și notele pot fi oriunde pe o pagină (ca pe o foaie de hârtie). Paginile din caiet pot fi organizate în grupuri de secțiuni și secțiuni. Puteți eticheta elemente (propoziții, imagini, paragrafe etc.) în notele dvs. pentru a le eticheta ca întrebări, comentarii, lucruri de făcut, idei etc.

Două moduri populare de a lua note în OneNote:

1. Tăiați și lipiți, imprimați, scanați sau fotografiați aproape orice document în OneNote, apoi evidențiați-l și luați note de margine (sau note în orice altă parte a documentului).
2. Utilizați OneNote ca aplicație de conturare pliabilă (outliner) și creați rezumate ierarhice pliabile.



(Document tipărit evidențiat și adnotat în OneNote)

Utilizarea OneNote ca un outliner pliabil

Crearea unui contur este foarte asemănătoare cu crearea unui cuprins pentru un document. Este o activitate de prescriere foarte eficientă pentru a crea schele pentru o carte, o postare pe blog etc. Este, de asemenea, o modalitate foarte eficientă de a rezuma articole, capitole de carte și chiar cărți complete. Când trebuie să mă ocup de o mulțime de informații sau vreau să includ fragmente și material citat în notele mele, prefer conturarea în loc de hărțirea minții și luarea de note în document.

Ce este un contur?

O schiță conține subiectele principale într-un aranjament logic, lăsând deoparte detaliile. Poate fi plat (adică, o listă de subiecte) sau ierarhic (adică, care conține titluri, subtitluri etc.).

Deoarece multe texte sunt organizate într-o manieră ierarhică, contururile ierarhice pot fi folosite foarte eficient pentru a le rezuma în timpul citirii. Dacă documentul dvs. nu conține titluri de secțiuni și subsecțiuni, puteți utiliza în continuare ideile principale pentru a crea titluri pentru secțiuni, subsecțiuni și paragrafe și, astfel, pentru a construi o schiță ierarhică.

În OneNote, informațiile incluse în titluri și subtitluri pot fi restrânse și astfel ascunse. În acest fel, puteți rezuma cu ușurință o carte întreagă sau un capitol de carte într-o singură schiță ierarhică. După ce ați terminat de rezumat un paragraf, subsecțiune, secțiune sau capitol, ascundeți rezumatul sub titlul acestuia. Titlurile restrânse împreună cu etichetele pot fi folosite foarte eficient ca indicii pentru a revizui și a testa amintirea.

În capitolul „Cum să citești și să memorezi o carte non-ficțiune” (11), ne-am uitat la o hartă mentală care rezumă un capitol de carte din *Discover Your Inner Economist* de Tyler Cowen. Iată schița mea în OneNote pentru capitolul „Cum să controlezi lumea, elementele de bază”:

Descoperă-ți economistul interior - Tyler Cower

Vineri, 09 martie 2012

11:56 _...

I. Vreau o banană; Cumpăr unul

II. Cum să controlezi lumea, elementele de bază?

®A. Pași

®B. Stimulente

®C. Parabole

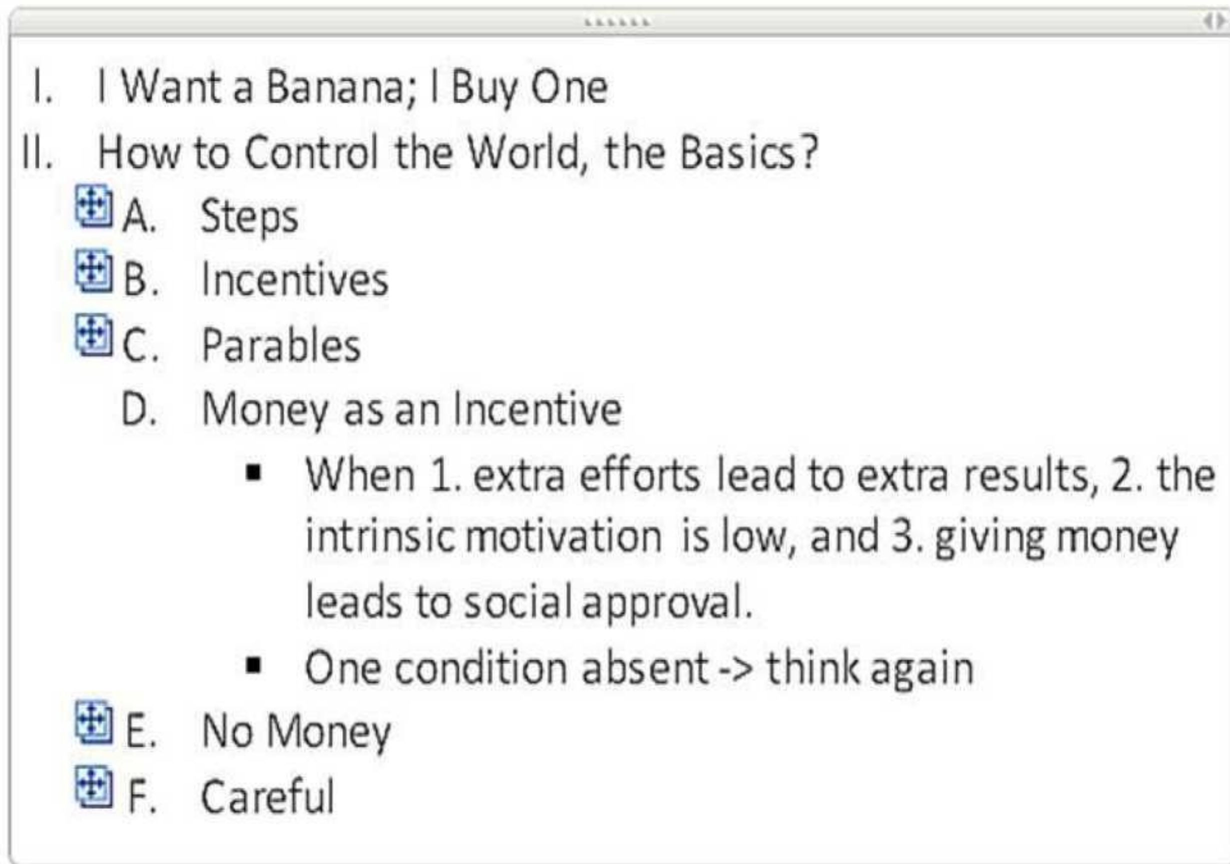
DD. Banii ca stimulent

® E. Fără bani

® F. Atenţie

Rețineți simbolul + din fața titlurilor. Este prezent doar atunci când ceva este ascuns sub un anumit titlu. Făcând dublu clic pe acest simbol, puteți extinde titlul. Înainte de a citi mai departe, întreabă-te: „Când ai oferi bani ca stimulent unei persoane?”

Să extindem titlul *Stimulente:*



În acest fel, puteți folosi un contur extensibil pentru a vă testa memoria. Titlul *Atenție* are și subtitluri, pe care din nou le puteți extinde și restrânge:

eu

93 E. Fără bani

F. Atenţie

81. Compensație pe termen scurt vs Jong

2. Poate exista efecte secundare

□ Obiectivele dumneavoastră sunt afectate negativ 8Q Ex:

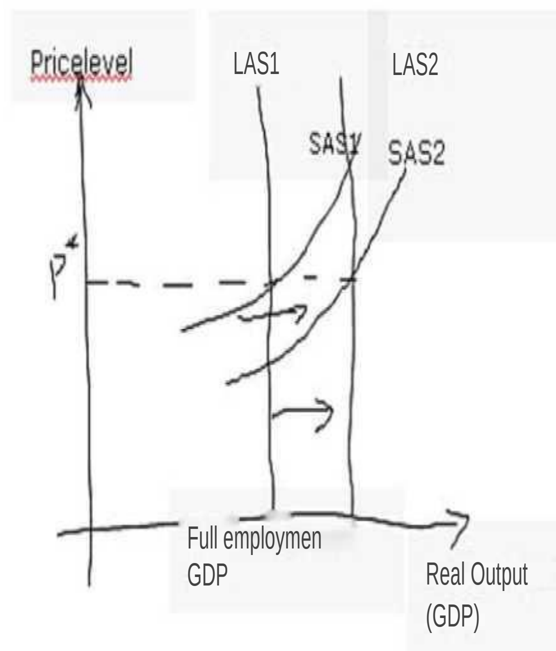
Doctorul respinge pacienții mai puțin profitabili

În esență, puteți folosi această abordare pentru a vă răsfoi rezumatul la diferite niveluri sau pentru a vă testa la diferite niveluri, folosind titluri și subtitluri ca indicii.

Informațiile pe care le puteți utiliza într-o schiță în OneNote nu se limitează la text. Alte elemente, cum ar fi videoclipuri, imagini, formule, tabele sau o combinație a acestora, pot fi, de asemenea, ascunse sub un titlu, așa cum se poate vedea în următorul fragment dintr-o schiță despre economie:

▶ Aggregate Supply and Aggregate Demand

- This is the model of equilibrium output and price level for the overall economy.
- Long-run aggregate supply (LAS) is vertical at potential (full- employ|ment) real GDP and can change as a result of changes in in the labor force, amount of capital in the economy, or technology (improves productivity of capital and labor)



Imaginile pot fi chiar folosite ca titluri în loc de text, astfel încât să puteți crea un contur al imaginii. În următoarea schiță, am înlocuit titlul *Stimulente* cu un morcov:

I. Vreau o banană; Cumpăr unul

IL Cum să controlezi lumea, baza ©A. Pași

B.

- Respect
- Recunoaştere
- Realizare
- Bani

©C. Parabole

Banii ca stimulent

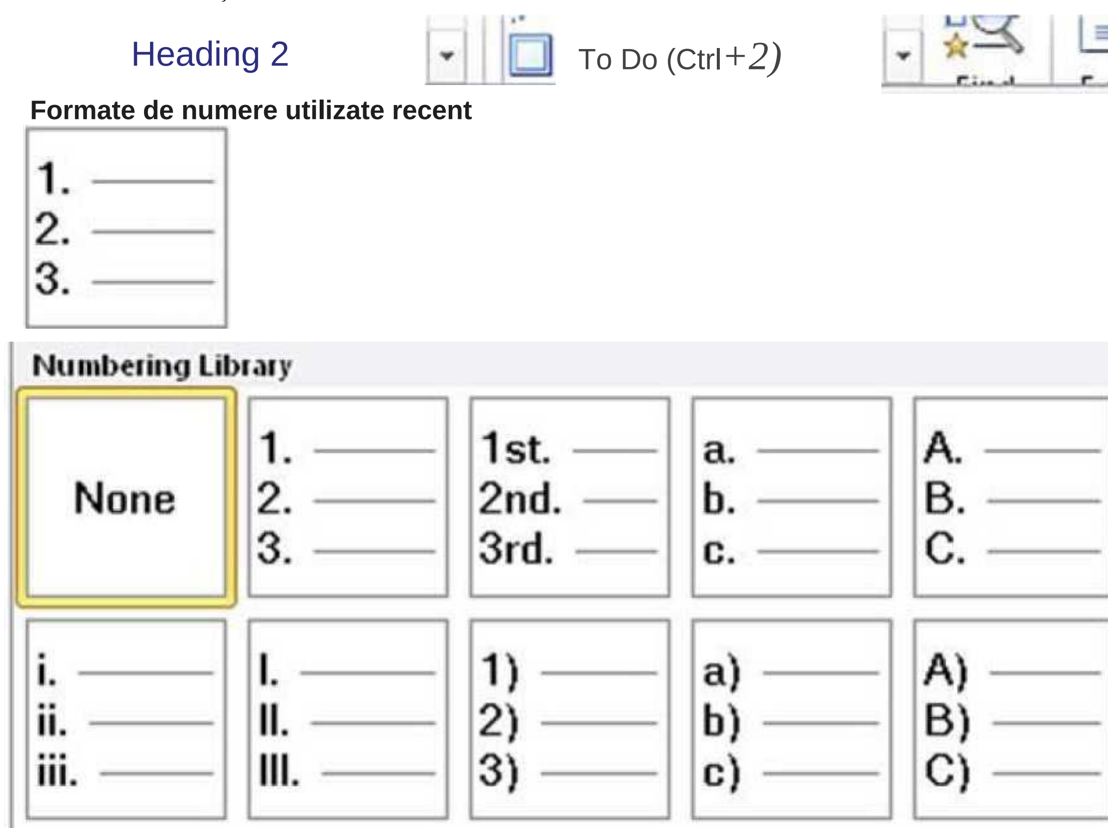
© Fără Bani

© F. Atent

16.2 Crearea unui rezumat

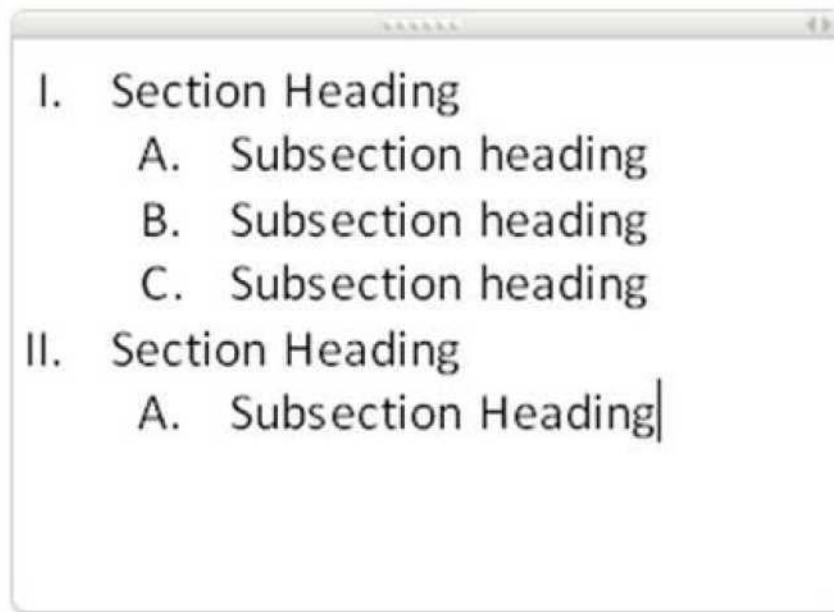
Dacă textul dvs. la îndemână urmează o structură ierarhică și are deja titluri de secțiuni și subsecțiuni, cel mai simplu mod de a proceda este să utilizați titlurile și subtitlurile textului pentru a crea un schelet de contur.

În OneNote, începeți prin a crea o pagină nouă și apoi alegeți stilul de numerotare pentru titlurile secțiunilor dvs.:



Apoi continuați tastând primul titlu de secțiune. După ce ați terminat, apăsați Enter pentru a tasta următorul titlu de secțiune. Pentru a crea un titlu de subsecțiune, trebuie doar să apăsați Tab. (Pentru a reveni la nivelul titlului secțiunii, utilizați Shift-Tab.) Dacă nu sunteți mulțumit de stilul de numerotare a subsecțiunilor sugerat de OneNote, schimbați-l în stilul pe care îl preferați.

În scheletul următor, am schimbat titlurile secțiunilor în cifre romane și titlurile subsecțiunilor în majuscule. OneNote își amintește stilul pentru un anumit nivel de titlu, așa că trebuie să îl schimbați o singură dată pentru un contur.



După ce ați finalizat schița scheletului, vă puteți citi. Pentru a obține o imagine de ansamblu, parcurgeți documentul cel puțin o dată și citiți toate rezumatele și rezumatele incluse.

Cel mai simplu mod de a crea un rezumat este trecerea de la un paragraf la altul și apoi de la o subsecțiune la alta.

Citiți un paragraf și distilați ideea lui principală. Folosiți propriile cuvinte pentru a nota această idee principală sub titlul subsecțiunii corespunzătoare. Apoi găsiți cele mai importante detalii care susțin ideea principală a paragrafului și notați-le sub paragraf. Procedați în acest fel pentru toate paragrafele unei subsecțiuni și vă veți face o idee despre ce este vorba în subsecțiune. Acum puteți crea o declarație de idee principală pentru subsecțiunea dvs. După ce ați completat toate subsecțiunile pentru o anumită secțiune, scrieți o declarație de idee principală pentru secțiune.

I. Titlul secțiunii

o ______________________________ (Ideea principală a secțiunii în propriile tale cuvinte)

A. Titlul subsecțiunii

▪ ______________________________ (Ideea principală a subsecțiunii în propriile cuvinte) 1., ______________________________ (Ideea principală a paragrafului în propriile noastre cuvinte)

a) ______________________________ (Detaliu justificativ)

b) Detaliu de sprijin

c) Detaliu de sprijin

2. Ideea principală a paragrafului

3. Ideea principală a paragrafului

B. Titlul subsecțiunii

• Ideea principală a subsecțiunii

1. Ideea principală a paragrafului

2. Ideea principală a paragrafului

II. Titlul secțiunii

Voila, ați completat un rezumat ierarhic.

După ce ați acumulat ceva experiență, încercați să faceți un pas mai departe combinând paragrafele și subsecțiunile, acolo unde este cazul. De exemplu, combinați paragrafe care vorbesc despre același subiect.

De asemenea, puteți modifica ordinea secvențială și puteți alege propriile nume pentru titluri. Aici obțineți cu adevărat un mare avantaj prin conturarea pe computer, mai degrabă decât pe o foaie de hârtie. Puteți schimba ordinea, titlurile și orice altceva după bunul plac. OneNote va schimba automat numerotarea pentru a se potrivi noului tău contur.

S-ar putea să vă întrebați: „Dar dacă textul meu nu are deloc secțiuni?”

Puteți începe oricând cu paragrafele și să distilați ideile de paragrafe principale. Faceți acest lucru pentru paragrafele textului dvs. Apoi continuați întrebându-vă ce idei principale aparțin împreună pentru a forma subsecțiuni și secțiuni.

Cum se rezumă un paragraf?

Pur și simplu vorbit, găsiți și expuneți ideea(ele) principale și detaliile importante. Dacă aveți deja experiență cu rezumatul, este posibil să urmați implicit un set de reguli fără să vă gândiți măcar la ele.

În anii 1980 și 90, psihologul educațional american Ann Brown a făcut cercetări ample despre învățarea și predarea înțelegerii lecturii. Pe baza muncii ei și a altor cercetători, ea a identificat șase reguli de bază pentru [60]
rezumat:

1. Ștergeți informațiile banale (inutile).
2. Ștergeți informațiile redundante.
3. Înlocuiți o listă de articole cu un termen superior.
   Exemplu: înlocuiți „maimuțele mari" pentru cimpanzei, gorile și urangutani.
4. Înlocuiți o listă de acțiuni cu un eveniment superior.
   Exemplu: puteți înlocui „Din septembrie 1990 până în octombrie 1991, a plecat într-o călătorie în jurul lumii". pentru „În septembrie 1990, și-a părăsit casa în Rusia... Următoarele două luni le-a petrecut călătorind prin... Apoi a continuat să... Ultimele două luni, a făcut un turneu prin SUA înainte de a se întoarce în Germania în octombrie 1991."
5. Selectați o propoziție cu subiect, dacă una este disponibilă.
   Note:
   - *Propoziţia subiect este rezumatul autorului al unui paragraf.*
   - *În multe cazuri, puteți găsi propoziția subiectului (sau teza) la începutul unui paragraf.*
6. Dacă nu există o propoziție cu subiect, inventează-ți pe a ta.

Ann Brown a subliniat, de asemenea, că rezumatorii experți depășesc aceste șase reguli (de exemplu, se combină între paragrafe și schimbă ordinea).

Aceste reguli pot fi destul de utile ca reamintire. În multe cazuri, totuși, este util să identifici sau să inventezi mai întâi ideea (ideele) principală, așa că aș începe cu regulile cinci și șase ori de câte ori este posibil. Primele patru reguli pot fi apoi folosite pentru a identifica detalii importante de susținere pentru ideea principală

(așa cum este menționat în propoziția subiectului).

În orice caz, notați ideea principală cu propriile cuvinte, în loc să copiați doar propoziția subiectului. Acest lucru vă va ajuta să vă gândiți mai profund despre subiect și să vă îmbunătățiți memoria pentru ideea principală.

Ce se întâmplă dacă nu poți găsi sau crea ideea principală?

Pentru a deveni eficient în găsirea ideii principale și pentru a o folosi pentru a-ți aminti restul unui text, poate fi foarte util să identifici mai întâi structura textului. Structurile de text diferite tind, de asemenea, să se preteze la diferite structuri ale ideilor principale.

Bonnie Meyer a dezvoltat o strategie de structură pentru a identifica cinci structuri diferite de text (de exemplu, descriere, secvență, cauză/efect, problemă/soluție și comparație) folosind cuvinte de semnalizare. Structura de text identificată este apoi utilizată pentru a crea ideea principală prin aplicarea modelului de idee principală care corespunde structurii de text identificată. ^]

De exemplu, să presupunem că identificăm un articol ca o comparație deoarece conține cuvintele de semnalizare *spre deosebire, comparat* și *diferențe.*

Ne întrebăm: „Ce se compară cu ce?"

Răspunsul la această întrebare exprimă ideea principală: produsele A, B și C sunt comparate pe caracteristicile 1, 2, 3 și 4...

Apoi putem folosi acest model de idee principală pentru a ne organiza rechemarea într-un mod eficient și pentru a completa detaliile.

Bonnie Meyer și colab. a arătat că această strategie poate îmbunătăți semnificativ memoria pentru ideile și detaliile mamei. ! ^

16.3 Utilizarea etichetelor în schița dvs

OneNote include un număr mare de *etichete predefinite*. Aceste etichete vă permit să etichetați articolele în funcție de tipul lor sau în funcție de ceea ce doriți să faceți cu ele. Fiecare etichetă conține în mod normal un mic simbol și o etichetă text.

Exemple:

Tag	Meaning
☐	To-do
☆	Important
?	Question
💡	Idea
💭	Comment (user defined)
...	

Spre deosebire de multe alte aplicații de luare de note, în OneNote, etichetele pot fi aplicate nu numai documentelor întregi, ci și elementelor dintr-o pagină, cum ar fi paragrafele, rândurile și multimedia. Puteți aplica mai multe etichete unui articol

și vă puteți defini propriile etichete.

Dacă citiți un text dificil pentru prima dată, cel mai probabil întâlniți informații pe care încă nu le înțelegeți. Copiați aceste informații neclare în schița dvs. sub titlul corespunzător și etichetați-o cu **Întrebare** .

Pentru a sublinia o idee importantă, care tocmai v-a trecut prin minte și pentru a o distinge de ideile autorului, etichetați-o cu **Idea** .

Am definit o etichetă suplimentară *Comentariu* pentru a eticheta comentariile mele și a le distinge clar de ideile autorului. În acest fel, pot în orice moment să includ propriile mele comentarii și, astfel, să mă angajez într-o conversație cu autorul.

Iată un exemplu de utilizare a acestor etichete într-o schiță:

...._ o

I. Vreau o banană; Cumpăr unul

II. Cum să controlezi lumea, elementele de bază?

A. Pași

? $1. Înțelegeți scenariul și contextul social în care vă aflați

2. Înțelegeți stimulentele

3. Aplicați în mod corespunzător stimulentele

® B. Stimulente

Parabole

S D. Banii ca stimulent

E. Fără bani

1. Persoana nu are control asupra situației, ar putea reacționa exagerat sau nu dorește să facă schimb.

? □ Ce înseamnă „persoana nu vrea să facă comerț”.

□□ Toată lumea va reacționa exagerat dacă suma este suficient de mare. @2. Inacceptabil din punct de vedere social!

® F. Atenţie

După ce ați clarificat un anumit punct, puteți elimina eticheta.

Utilizarea etichetei To-do pentru a examina informațiile din schița dvs

Folosim un rezumat ierarhic pentru a reduce informațiile dintr-un scris, o prelegere etc. la esența sa. După ce am finalizat o schiță, probabil că putem să ne amintim

majoritatea ideilor principale și a detaliilor de susținere ale unui articol de scris, doar uitându-ne la titlurile de secțiune sau subsecțiune (adică, le folosim ca indicii).

După cum vă amintiți din secțiunea „Exersați rechemarea pentru a vă îmbunătăți și testa memoria” (4.5), revizuirea prin testarea dvs. este unul dintre cei mai puternici amplificatori de memorie care există. Un contur pliabil/extensibil poate fi folosit foarte eficient pentru a vă facilita revizuirea.

Să presupunem că doriți să revizuiți o schiță și să vă testați reamintirea. Pentru a urmări eforturile dvs., utilizați eticheta *To-do* .

Când etichetați pentru prima dată un articol cu **To-do** , acesta arată ca în tabelul de mai sus. Făcând clic pe etichetă sau etichetarea articolului din nou, îi schimbă forma. Etichetarea a treia oară elimină eticheta de lucru.

Următoarele presupune că aveți o schiță cu titluri de capitol la nivelul superior (ca în următoarea captură de ecran):

Pentru a revizui un capitol la nivel de secțiune, restrângeți conturul la nivelul de secțiune (de exemplu, plasând cursorul în titlul capitolului și apăsând **Alt-Shift-2**), selectați capitolul complet (făcând clic în partea stângă a titlului capitolului) și atribuiți eticheta **To-do** apăsând **Ctrl-1** (sau selectând-o din meniu):

I. I Want a Banana; I Buy One
II. How to Control the World, the Basics?
A. Steps
B. Incentives
C. Parables
D. Money as an Incentive
E. No Money
F. Careful

Acum folosiți titlurile secțiunilor, începând cu *Pași* pentru a vă testa amintirea: Care sunt pașii pentru a controla lumea? Încercați să vă amintiți pașii, apoi extindeți secțiunea (făcând dublu clic pe **semnul plus** din fața acesteia) pentru a vedea cât de bine ați făcut. Dacă ați parcurs toți cei trei pași, faceți clic pe eticheta **To-do** pentru a o marca ca finalizată. Dacă nu, lăsați eticheta așa cum este. Restrângeți titlul secțiunii *Pași* și interogați-vă folosind următorul titlu de secțiune *Stimulente*...

I. I Want a Banana; I Buy One
II. How to Control the World, the Basics?
A. Steps
1. Understand the scenario, and the social context you are in
2. Understand incentives
3. Appropriately apply incentives
B. Incentives
C. Parables
D. Money as an Incentive
E. No Money
F. Careful

Note:

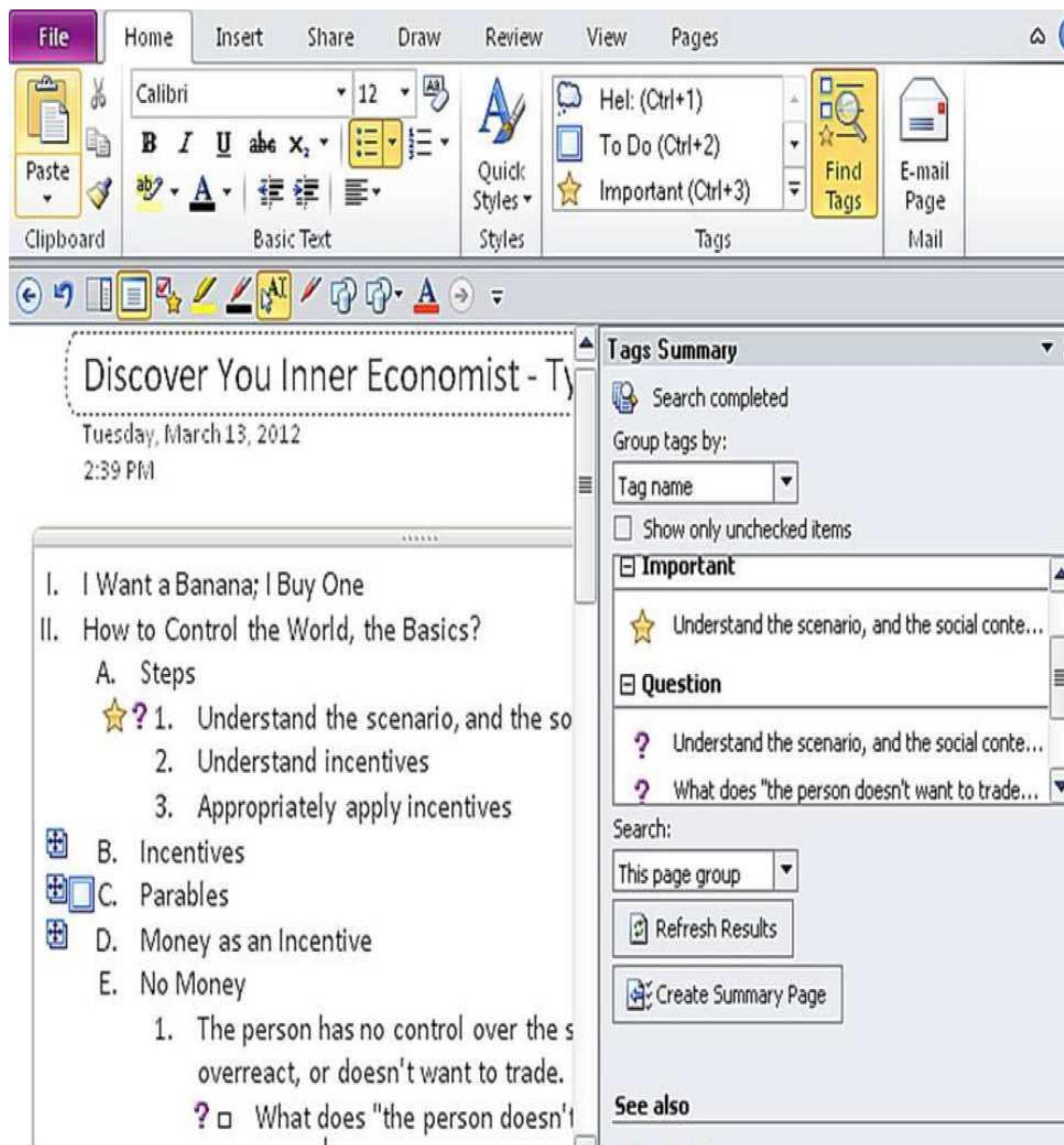
- *Indiferent dacă ați rememorat cu succes o secțiune sau nu, ar trebui să restrângeți întotdeauna un titlu după ce ați încercat să îl amintiți pentru a vă concentra pe secțiunea la care lucrați în prezent.*
- *Puteți începe și la nivel de subsecțiune. În acest caz, extindeți secțiunea pe care doriți să o testați, selectați secțiunea și toate subsecțiunile subsumate și atribuiți din nou eticheta To-do.*

După ce ați rememorat cu succes toate secțiunile dintr-un capitol, etichetați capitolul ca „terminat”.

Crearea unui rezumat al etichetelor

Indiferent dacă ați folosit etichete în multe locuri diferite în schița dvs. (sau în alte pagini) sau doriți să combinați etichete din contururi diferite, crearea unui rezumat al tuturor elementelor etichetate vă permite să obțineți o imagine de ansamblu. OneNote vă permite să faceți clic pe un articol etichetat din rezumatul dvs. și vă arată exact unde se află articolul etichetat în conturul original (sau alt document). Puteți, de exemplu, să obțineți o listă cu toate întrebările dvs. și apoi să le rezolvați sistematic, indiferent unde se află în schița dvs.

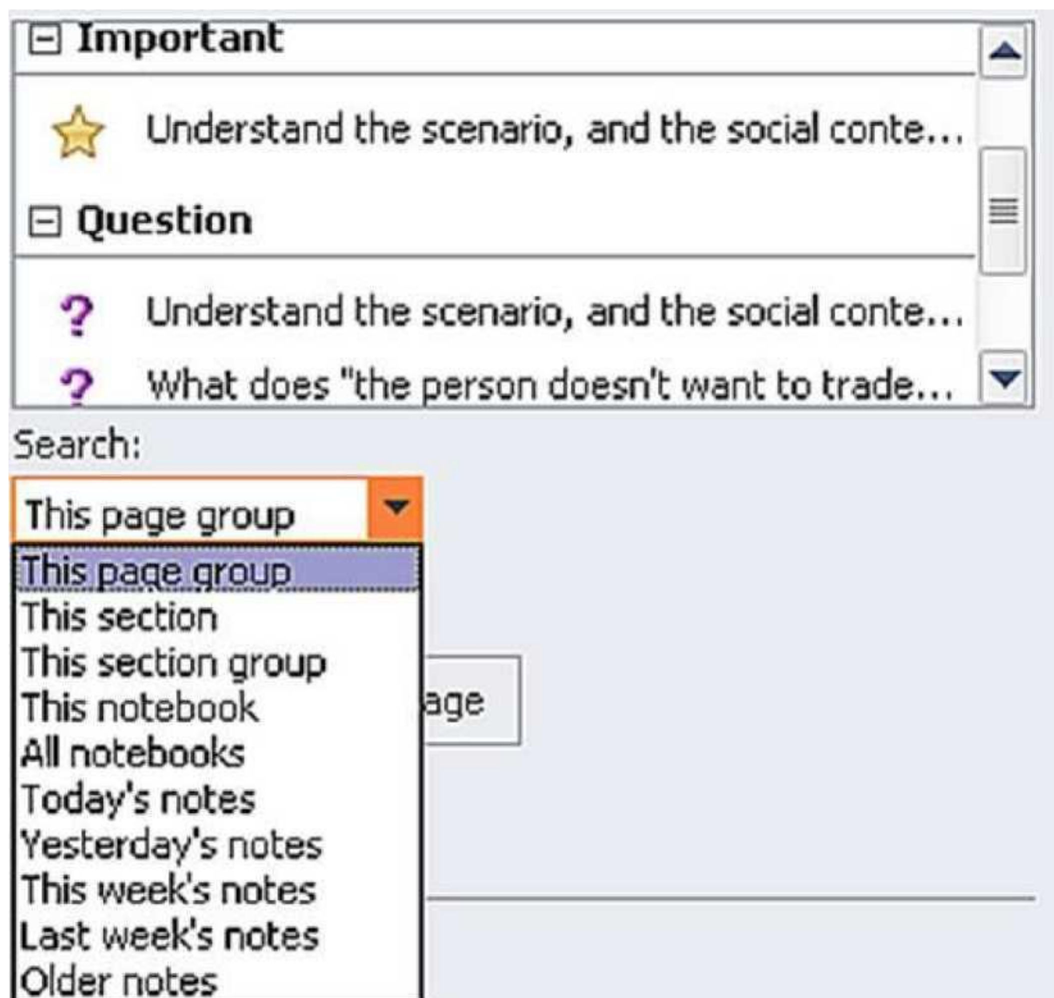
Pentru a crea un rezumat al etichetelor în OneNote 2010, alegeți **Găsiți etichete** în fila **Acasă** (panglică Acasă). Ca rezultat, veți obține un panou suplimentar *Rezumatul etichetelor*, care arată toate elementele etichetate de pe pagina dvs.:



După ce faceți clic pe o etichetă din Rezumatul etichetelor, OneNote vă duce direct la locul în care se află articolul etichetat pe pagina dvs. Dacă o etichetă este ascunsă sub un titlu restrâns, OneNote extinde titlul și vă arată articolul. În acest fel, puteți parcurge în mod sistematic toate întrebările deschise (sau elementele de făcut) din schița dvs.

Pe lângă crearea unui rezumat al etichetelor pentru o pagină, puteți crea și unul pentru toate paginile dintr-o secțiune, grup de secțiuni sau blocnotes. De exemplu,

puteți folosi acest lucru pentru a colecta toate articolele etichetate de *To-do,* indiferent pe ce pagină, secțiune sau blocnotes se află:



Pentru a păstra permanent rezumatul etichetelor, faceți clic pe **Creați o pagină de rezumat** *(consultați captura de ecran Rezumatul etichetelor).*

Aceasta încheie capitolul nostru „Luarea de note externe și conturarea" și, odată cu acesta, această carte. Sper că ți-a plăcut să citești această carte la fel de mult pe cât mi-a plăcut mie să o scriu.

Postfaţă

Îmi place să studiez și să învăț foarte mult și până astăzi îmi petrec o parte semnificativă din timp învățând și rămânând la curent cu informațiile. Folosesc tehnicile și instrumentele pe care le-am expus în fața ta în această carte. Le-am găsit extrem de utile pentru propria mea călătorie ca student pe tot parcursul vieții și în profesia mea. De asemenea, m-au ajutat să promovez toate examenele pe care mi le-au dat de-a lungul vieții mele ca student și ca adult.

Ai citit până aici, așa că știi despre ce este vorba în această carte. Aș putea să vă rog să postați o recenzie de carte pe Amazon.com și să împărtășiți părerea dvs. cu alți cititori? Recenzia dvs. de carte este foarte importantă, deoarece îi ajută pe potențialii cititori să decidă dacă această carte este pentru ei sau nu și îmi oferă mie, autoarea, feedback valoros. Mulţumesc mult!

De asemenea, sunt foarte recunoscător pentru feedback-ul tău personal. Mă puteți contacta la feedback @ remembereverythin g.org .

Nu în ultimul rând, vă rugăm să vă înscrieți la remembereverythin g.org pentru actualizări gratuite de blog.

Vă mulțumim pentru timpul acordat citirii acestei cărți.

Cu stimă,

Helmut Sachs

Despre autor



Helmut Sachs este lector, trainer, manager și inginer informatic. În ultimii câțiva ani, el a predat gândirea creativă și critică și alfabetizarea informațională la colegii și în ateliere. Helmut a petrecut peste 10 ani gestionând și implementând proiecte pentru întreprinderi mari din Europa și Asia și are o experiență vastă în managementul informațiilor și formarea profesională.

Bibliografie

Notă: pentru link-uri active, consultați următoarea secțiune, „ Note ”.

Amazon.com. „Amazon Kindle: Întrebări frecvente.” *Amazon Kindle,* accesat pe 22 mai 2012. https://kindle.amazon.Com/faq#PublicNotes3 .

--------. „Ajutor Amazon.com: Întrebări frecvente despre Kindle pentru iPhone.” *Amazon.com,* accesat pe 22 mai 2012. http://www.amazon.com/gp/help/customer/display.html ? nodeId=200298470.

--------. „Amazon.com vinde acum mai multe cărți Kindle decât cărți tipărite.” *Amazon Media Room: Comunicate de presă,* 19 mai 2011. http://phx.corporate-ir.net/phoenix.zhtml?c=176060&p=irol-newsArticle&ID=1565581&highlight= .

--------. „Aplicații Kindle gratuite - Citiți cărți electronice pe telefon, tabletă sau computer.” *Amazon.com,* accesat pe 22 mai 2012. http://www.amazon.com/gp/feature.html ? adică=UTF8&docId=1000493771.

Atkinson, RC „Mnemotehnici în învățarea limbii a doua”. *American Psychologist* 30 (1975): 821-828.

Awh, Edward. „Short-Term Memory Capacity | Gocognitive” Interviu de Susan Wahlberg, 2009. http://gocognitive.net/video/ed-awh-short-term-memory-capacity .

Badke, William. *Strategii de cercetare: găsirea drumului prin ceața informațională.* iUniverse.com, 2011.

Benson, Herbert. *Să trăiești mai sănătos, să trăiești mai mult: managementul stresului.* Harvard Medical School, 2004. http://athome.harvard.edu/programs/lhlb/lhlb_video/lhlb2_3.html# .

Bienstman, Peter. „Noțiuni introductive despre Mnemosyne.” *Proiectul*

Mnemosyne, accesat pe 6 aprilie 2012. http://www.mnemosyne-proj.org/help/getting-started.php .

Block, Ryan. „În direct de la evenimentul de lansare Amazon Kindle." *Engadget,* 19 noiembrie 2007. http://www.engadget.com/2007/11/19/live-from-the-amazon-kindle-launch-event/ .

Bower, Gordon H. „Imagini mentale și învățare asociativă". În *Cognition in Learning and Memory,* vii, 263. Oxford England: John Wiley & Sons, 1972.

Britt, Michael. „Cum să memorezi părți ale creierului." *The Psych Files,* 22 septembrie 2008. http://www.thepsychfiles.com/2008/09/episode-72-video-memorize-the-parts-of-the-brain/ .

Brown, Ann L. și Jeanne D. Day. *Macrorules for Summarizing Texts: The Development of Expertise,* ianuarie 1983. http://hdl.handle.net/2142/17697 .

Buzan, Tony și Barry Buzan. *Cartea cu hărți mentale: Cum să folosiți gândirea radiantă pentru a maximiza potențialul neexploatat al creierului dvs.* New York: Dutton, 1994.

Carney, Russell N. și Joel R. Levin. „Promovarea beneficiilor de învățare de ordin superior prin construirea de conexiuni mnemonice de ordin inferior." *Psihologie Cognitivă Aplicată* 17, nr. 5 (2003): 563-575.

Carney, Russell N. și Joel R. Levin. „Instruire mnemonică, cu accent pe transfer." *Journal of Educational Psychology* 92, nr. 4 (2000): 783-790.

Cirillo, Francesco. *Tehnica Pomodoro.* v1.3 ed., 2007. http://www.pomodorotechnique.com/book.html .

Clark, Ruth Colvin și Richard E. Mayer. *E-Learning și știința instruirii: orientări dovedite pentru consumatori și designeri de învățare multimedia.* a 2-a ed. San Francisco, CA: Pfeiffer, 2008.

Comfort Software Group. „Cronometru cu numărătoare inversă gratuită pentru Windows." *Free Countdown Timer pentru Windows,* accesat pe

12 mai 2012. http://free-countdown-timer.com/ .

Divizia de Medicină a Somnului, Facultatea de Medicină din Harvard. „Găsește-ți ritmul de somn/trezire.” *Healthy Sleep,* accesat pe 15 mai 2012. http://healthysleep.med.harvard.edu/interactive/circadian .

--------. „Doisprezece sfaturi simple pentru a-ți îmbunătăți somnul.” *Somn sănătos,* 18 decembrie 2007. http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/getting/overcoming/tips .

Centrul de informare privind resursele educaționale. „ERIC - Despre colecția ERIC.” *ERIC,* accesat la 22 mai 2012. http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/resources/html/collection/about_collection.html.

--------. „ERIC - Despre programul ERIC.” *ERIC,* accesat la 22 mai 2012. http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/resources/html/about/about_eric.html.

Higbee, Kenneth L. *Memoria ta: cum funcționează și cum să o îmbunătățești.* a 2-a ed. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1988

Larman, C. și VR Basili. „Evoluții iterative și incrementale. O scurtă istorie.” *Calculator* 36, nr. 6 (2003): 47-56.

Leitner, Sebastian. *So Lernt Man Lernen: Der Weg Zum Erfolg.* a 18-a ed. Verlag Herder, 2011.

Levin, ME și JR Levin. „Mnemonomii științifice: metode pentru a maximiza mai mult decât memoria.” *American Educational Research Journal* 27, nr. 2 (1990): 301-321.

Manndernach, Jean. „Despre referință personală.” *Laboratorul de psihologie online,* accesat 26 mai 2012.

http://opl.apa.org/Experiments/About/AboutSelfReference.aspx .

Mandler, George. „Organizare și memorie.” În *Psihologia* învățării *și a motivației,* volumul 1:327-372. New York: Academic Press, 1967.

Meyer, Bonnie JF, Carole J. Young și Brendan J. Bartlett. *Memoria*

îmbunătățită: citirea și îmbunătățirea memoriei de-a lungul duratei de viață prin structuri de text strategice. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1989.

Meyer, Bonnie JF și Leonard W. Poon. „Efectele instruirii și semnalizării strategiei structurii asupra reamintirii textului.” *Journal of Educational Psychology* 93, nr. 1 (2001): 141-159.

Milner, B., LR Squire și ER Kandel. „Revista de neuroștiință cognitivă și studiul memoriei”. *Neuron* 20 (1998): 445-468.

Mink von WeunBhem, Stanislaus. *Stanisl: Mink von Weunfihem Relatio novissima ex parnasso de arte reminiscentiae, Das ist: Neue vrhafte Zeitung aus dem Parnassus von der Gedechtnifi-Kunst.* [Sl]: Tipărit în Parnas JKM a comandat probabil Buchdrukkern, 1648.

Bogaards, Paul și Batia Laufer-Dvorkin. *Vocabular într-o a doua limbă: selecție, achiziție și testare.* Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 2004.

Știri Guangdong. „Student chinez bate recordul Guiness recitând 67.890 de cifre Pi.” *News Guandong,* 28 noiembrie 2006. http://www.newsgd.com/culture/peopleandlife/200611280032.htm .

OCLC. „Cooperation [OCLC - About OCLC]” *OCLC,* accesat la 31 ianuarie 2012. http://www.oclc.org/us/en/about/cooperation/default.htm .

O'Brien, Dominic. *Cum să dezvolți o memorie perfectă.* Londra: Pavilion, 1993.

Pressley, Michael, Sonya Symons, Mark A. McDaniel, Barbara L. Snyder și James E. Turnure. „Interogarea elaborată facilitează obținerea de fapte confuze.” *Revista de psihologie educațională* 80, nr. 3 (1988): 268-278.

Puckett, Jason. *Zotero, un ghid pentru bibliotecari, cercetători și educatori.* Chicago: Asociația bibliotecilor de colegiu și cercetare, 2011.

Robinson, Francis Pleasant. *Studiu eficient.* a 4 [-a] ed. New York: Harper & Row, 1970.

Roediger, Henry L. și AC Butler. „Rolul critic al practicii de recuperare

în reținerea pe termen lung.” *Trends in Cognitive Sciences* 15, nr. 1 (2011): 20-27.

Roediger, Henry L. și Jeffrey D. Karpicke. „Puterea testării memoriei: cercetare de bază și implicații pentru practica educațională.” *Perspective asupra științei psihologice* 1, nr. 3 (2006): 181-210.

Roy Rosenberg Center for History and New Media. „Zotero | Acasă.” *Zotero,* accesat 21 mai 2012. http://www.zotero.org/ .

Sapolsky, Robert M. *De ce zebrele nu fac ulcere.* a 3-a ed. Holt Paperbacks, 2004.

Schneider, Vivian I., Alice F. Healy și Lyle E. Bourne Jr. „Ceea ce se învață în condiții dificile este greu de uitat: efectele de interferență contextuală în achiziția, reținerea și transferul de vocabular străin.” *Journal of Memory & Language* 46, nr. 2 (2002): 419-440.

Smith, Melinda, Lawrence Robinson și Robert Segal. „De cât somn aveți nevoie? Cicluri de somn, etape și lipsă de somn.” *helpguide.org,* aprilie 2012. http://www.helpguide.org/life/sleeping.htm .

Stein, Barry S., Karla F. Brock, Donny R. Ballard și Nancy J. Vye. „Constrângeri asupra elaborării picturale și verbale eficiente.” *Memory & Cognition* 15, nr. 4 (1987): 281-290.

Stein, Barry S., Joan Littlefield, John D. Bransford și Martin Persampieri. „Elaborare și achiziție de cunoștințe.” *Memory & Cognition* 12, nr. 5 (1984): 522-529.

Stickgold, Robert. „Consolidarea memoriei dependentă de somn”. *Natura* 437, nr. 7063 (2005): 1272-1278.

Strayer, David. „David Strayer despre distracția șoferului și telefoanele mobile | Deveniți cognitiv.” *Go Cognitive,* 17 iunie 2009. http://gocognitive.net/video/david-strayer-driver-distraction-and-cell-phones .

-------- . „David Strayer asupra impactului cercetării atenției asupra politicilor publice | Deveniți cognitiv.” *Go Cognitive,* 18 iunie 2009. http://gocognitive.net/video/david-strayer-impact-attention-research-

public-policy .

Biblioteca Congresului. „Titlurile de subiecte ale Bibliotecii Congresului - Autorități și vocabulare (Biblioteca Congresului).” *Biblioteca Congresului,* 26 aprilie 2011. http://id.loc.gov/authorities/subjects.html .

Tinkham, Thomas. „Efectele grupării semantice și tematice asupra învățării vocabularului limbii a doua.” *Cercetare în limba a doua* 13, nr. 2 (1997): 138-163.

Departamentul de Sănătate și Servicii Umane din SUA. „Orientări privind activitatea fizică”. *Health.gov,* 16 septembrie 2011. http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx .

Wagner, Ullrich, Steffen Gais, Hilde Haider, Rolf Verleger și Jan Born. „Somnul inspiră percepție.” *Natura* 427, nr. 6972 (2004): 352-355.

Wozniak, Piotr. „Formula pentru succes în învățare.” *Supermemo,* 1998. http://www.supermemo.com/articles/power.htm .

wiki-vr. „Fișier:Europa Blank Map.png - Wikipedia, Enciclopedia Liberă.” *Wikipedia,* 4 august 2008. http://en.wikipedia.org/wiki/File:Europe_blank_map.png .

Note

[1]

B. Milner, LR Squire și ER Kandel, „Cognitive Neuroscience Review and the Study of Memory”, *Neuron* 20 (1998): 445-468.

[2]

Edward Awh, „Short-Term Memory Capacity | Gocognitive”, interviu de Susan Wahlberg, 2009, http://gocognitive. net/video/ed-awh- capacitatea de memorie pe termen scurt HYPERLINK "http://gocognitive.net/video/ed-awh-short-term-memory-capacity".

[3]

David Strayer, „David Strayer on Driver Distraction and Cell Phones | Go Cognitive”, 17 iunie 2009, http://g oco g nitive.net/video/david-strayer-distragere a atenției șoferului și telefoane mobile .

[4]

David Strayer, „David Strayer on the Impact of Attention Research on Public Policy | Go Cognitive”, 18 iunie 2009, http:// g oco g nitive.net/video/david-strayer-impact-attention-research-public- politica .

[5]

Comfort Software Group, „Free Countdown Timer for Windows”, accesat pe 12 mai 2012, http://free-countdown-timer.com/ .

[6]

C. Larman și VR Basili, „Dezvoltări iterative și incrementale. O scurtă istorie”, *Computer* 36, nr. 6 (2003): 47-56.

[7] Francesco Cirillo, *Tehnica Pomodoro*, v1.3 ed., 2007, http://www.pomodorotechnique.com/download/pdf/ThePomodoroTechniq u e_v1-3.pdf .

[8]

Departamentul de Sănătate și Servicii Umane din SUA, „Orientări privind activitatea fizică”, 16 septembrie 2011, http://www.health. gov/pag uidelines/default.as px .

[9]

Robert M. Sapolsky, *De ce zebrele nu fac ulcere,* ed. a 3-a. (Holt Paperbacks, 2004), 210.

[10] Ibid., 215-220.

Herbert Benson, *Să trăiești mai sănătos, să trăiești mai mult: managementul stresului* (Harvard Medical School, 2004), http://athome.harvard.edU/pro g rams/lhlb/lhlb_video/lhlb2_3.html# .

[12]

Robert Stickgold, „Consolidarea memoriei dependentă de somn”, *Nature* 437, nr. 7063 (2005): 1272-1278.

[13]

Ullrich Wagner și colab., „Sleep Inspires Insight”, *Nature* 427, nr. 6972 (2004): 352-355.

[14]

Division of Sleep Medicine, Harvard Medical School, „Finding Your Sleep/Wake Rhythm”, *Healthy Sleep,* accesat pe 15 mai 2012, http://healthysleep.med.harvard.edu/interactive/circadian .

[15]

Melinda Smith, Lawrence Robinson și Robert Segal, „How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles, Stages, & Lack of Sleep”, *helpguide.org,* aprilie 2012, http://www.hel pg uide. sau g /life/sleepin g .htm .

[16] Division of Sleep Medicine, Harvard Medical School, „Twelve Simple Tips to Improve Your Sleep”, *Healthy Sleep,* 18 decembrie 2007, http://healthysleep.med.harvard.edu/health y/g ettin g /overcomin g/tips .

[17]

Gordon H. Bower, „Imagini mentale și învățare asociativă”, în *Cognition in Learning and Memory.* (Oxford Anglia: John Wiley & Sons, 1972), 80.

[18]

Barry S. Stein și colab., „Constraints on Effective Pictorial and Verbal Elaboration”, *Memory & Cognition* 15, nr. 4 (1987): 281-290.

[19]

Jean Mandernach, „Despre referința de sine”, *Psihologie online Laborator,* accesat 26 mai 2012, http://opl.apa.or g /Experiments/About/AboutSelfReference.as px .

[20] Barry S. Stein et al., “Elaboration and Knowledge Acquisition,”

Memory & Cognition 12, nr. 5 (septembrie 1984): 522-529.

[21]
Barry S. Stein și colab., „Constraints on Effective Pictorial and Verbal Elaboration”, *Memory & Cognition* 15, nr. 4 (1987): 281-290.

[22]
Michael Pressley și colab., „Elaborative Interrogation Facilites Acquisition of Confusing Facts”, *Journal of Educational Psychology* 80, nr. 3 (1988): 268-278.

[23]
Ruth Colvin Clark și Richard E Mayer, *E-Learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning*, a 2-a ed. (San Francisco, CA: Pfeiffer, 2008), 66-68.

[24] Ibid., 70-72.

[25] Henry L. Roediger și Jeffrey D. Karpicke, „Puterea testării
Memorie: cercetare de bază și implicații pentru practica educațională,” *Perspective asupra științei psihologice* 1, nr. 3 (2006): 181-210.

[26] Ibid.

[27]
HL Roediger și AC Butler, „Rolul critic al practicii de recuperare în reținerea pe termen lung”, *Trends in Cognitive Sciences* 15, nr. 1 (2011): 20-27.

[28] Ibid.

[29]
Roediger și Karpicke, „Puterea de a testa memoria”.

[30]
Mandler George, „Organizare și memorie”, în *Psihologia învățării și a motivației,* vol. 1 (New York: Academic Press, 1967), 327 372.

[31]
wiki-vr, „File:Europe Blank Map.png - Wikipedia, Enciclopedia Liberă”, 4 august 2008, http://en.wikipedia.or g /wiki/File:Europe _blank_ma p.png .

[32]
RC Atkinson, „Mnemotechniques in Second Language Learning”, *American Psychologist* 30 (1975): 821-828.

[33]
Michael Britt, „Cum să memoreze părți ale creierului”, *The Psych Files,* 22 septembrie 2008, http://www.the ps ychfiles.com/2008/09/episode- 72-video-memorează-părțile-creierului/ .

[34]
Russell N. Carney și Joel R. Levin, „Promovarea beneficiilor de învățare de ordin superior prin construirea conexiunilor mnemonice de ordin inferior”, *Applied Cognitive Psychology* 17, nr. 5 (2003): 563-575.

[35]
Russell N. Carney și Joel R. Levin, „Mnemonic Instruction, with a Focus on Transfer,” *Journal of Educational Psychology* 92, nr. 4 (2000): 783-790.

[36]
Sebastian Leitner, *Cum să înveți: calea către succes,* ed. a 18-a. (Verlag Herder, 2011).

[37]
Piotr Wozniak, „Formula pentru succes în învățare”, *Supermemo,* 1998, http://www.supermemo.com/articles/power.htm .

[38]

Peter Bienstman, „Getting Started Using Mnemosyne”, *The Mnemosyne Project*, accesat pe 6 aprilie 2012, http://www.mnemosyne- proj .org/help/g ettin g -started. php .

[39]

Vivian I. Schneider, Alice F. Healy și Lyle E. Bourne Jr., „What Is Learned Under Difficult Conditions Is Hard to Forget: Contextual Interference Effects in Foreign Vocabulary Acquisition, Retention, and Transfer,” *Journal of Memory & Language* 46, nr. 2 (2002): 419-440.

[40]

JA Mondria și B. Wiersma, „Receptive, Productive, and Receptive + Productive L2 Vocabulary Learning: What Difference Does It Make”, în *Vocabulary in a Second Language: Selection, Acquisition and Testing*, ed. Paul Bogaards și Batia Laufert (Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 2004), 79-100.

[41]

Thomas Tinkham, „Efectele grupării semantice și tematice asupra învățării vocabularului limbii a doua”, *Cercetarea în limba a doua* 13, nr. 2 (1997): 138-163.

[42]

Dominic O’Brien, *Cum să dezvolți o memorie perfectă* (Londra: Pavilion, 1993), 68-70.

[43

Știri Guangdong, “Chinese Student Breaks Guiness Record by Recitarea a 67.890 de cifre of Pi,” *News Guandong*, November 28, 2006, http://www.news g d.com/culture/peopleandlife/200611280032.htm .

[44

Stanislaus Mink von WeunBhem, *Stanisl: Mink von Weunfihem Relatio novissima ex parnasso de arte reminiscentiae, Das ist: Neue vrhafte Zeitung aus dem Parnassus von der Gedechtnif-Kunst.* ([Sl]: Tipărit în Parnas JKM probabil comandat Buchdrukkern, 1648).

[45] O'Brien, *Cum să dezvoltați o memorie perfectă,* 25-36.

[46] Tony Buzan și Barry Buzan, *Cartea cu hărți mentale: Cum se utilizează*
Gândire radiantă pentru a maximiza potențialul neexploatat al creierului tău (New York:
Dutton, 1994).

[47]
ME Levin și J. R Levin, „Scientific Mnemonomies: Methods for Maximizing More Than Memory”, *American Educational Research Journal*
[48] 27, nr. 2 (1990): 301-321.

Carney și Levin, „Promovarea beneficiilor de învățare de ordin superior de către
Construirea de conexiuni mnemonice de ordin inferior.”

[49]
Francis Pleasant Robinson, *Studiu eficient, ed. a* 4 -a al . (New York: Harper & Row, 1970), 31-40.

Amazon.com, „Amazon.com Now Selling More Kindle Books than Print Books”, *Amazon Media Room: Comunicate de presă,* 19 mai
[51] 2011, http://phx.corporate-ir.net/phoenix.zhtml?c=176060&p=irol-știriArticol&ID= 1565581 &highlight= .

Roy Rosenberg Center for History and New Media, „Zotero | Acasă”, *Zotero,* accesat 21 mai 2012, http://www.zotero.or g/ .

[52]
Biblioteca Congresului, „Titlurile de subiecte ale Bibliotecii Congresului -
Authorities & Vocabularies (Library of Congress),” 26 aprilie 2011, http://id.loc. g ov/authorities/subj ects. html .

[53]
OCLC, „Cooperation [OCLC - About OCLC]”, *OCLC,* accesat la 31 ianuarie 2012, http://www.oclc.or g /us/en/about/cooperation/default.htm .

[54]

Centrul de informare privind resursele educaționale, „ERIC - Despre ERIC Program”, accesat pe 22 mai 2012, http://www.eric.ed. g ov/ERICWebPortal/resources/html/about/about_eric.html .

[55]
Centrul de informare privind resursele educaționale, „ERIC - Despre colecția ERIC”, accesat la 22 mai 2012, http://www.eric.ed. g ov/ERICWebPortal/resources/html/collection/about_col lection.html .

[56] Ryan Block, „Live from the Amazon Kindle Launch Event”, *Engadget,* 19 noiembrie 2007, http://www. en gadg et. com/2007/11/19/live-from-the-eveniment-lansare-amazon-kindle/ .

[57]
Amazon.com, „Free Kindle Apps - Read Ebooks on Your Phone, Tablet, or Computer”, *Amazon.com,* accesat pe 22 mai 2012, http://www.amazon.com/g p /feature.html?ie=UTF8&docId=1000493771 .

[58]
Amazon.com, „Ajutor Amazon.com : Întrebări frecvente despre Kindle pentru iPhone”, accesat pe 22 mai 2012, http://www.amazon.com/ g p/help/customer/display.html?nodeId=200298470 .

[59]
Amazon.com, „Amazon Kindle: Întrebări frecvente”, accesat pe 22 mai 2012, https://kindle.amazon.com/faqffPublicNotes3 .

[60]
Ann L. Brown și Jeanne D. Day, *Macrorules for Summarizing Texts: The Development of Expertise,* ianuarie 1983, http://hdl.handle.net/2142/17697 .

[61]
Bonnie JF Meyer, Carole J. Young și Brendan J. Bartlett, *Memory Improved: Reading and Memory Enhancement Across the Life Span Through Strategic Text Structures* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates,

1989).

[62]
Bonnie JF Meyer și Leonard W. Poon, „Efectele antrenamentului și semnalizării strategiei de structură asupra reamintirii textului”, *Journal of Educational Psychology* 93, nr. 1 (martie 2001): 141-159.